كيف تصبحين أماً مثالية؟

How to be a Great MUM

تريسي جودريدج

Foulsham

DAR AL-FAROUK
دار الفاروق للاستثمارات الثقافية
FOR CULTURAL INVESTMENTS

١٥٥,٦٤

كيف تصبحين أمًا مثالية؟

How to be a Great Mum

الناشـــــر

دار الفاروق للاستثمارات الثقافية(ش.م.م)

العنوان: ١٢ ش الدقي – منزل كوبري الدقي – اتجاه الجامعة – الجيزة – مصر

تليفون: ٠٠٢/٠٢/٣٧٦٢٢٨٣٠ – ٠٠٢/٠٢/٣٧٦٢٢٨٣١ – ٠٠٢/٠٢/٣٧٦٢٢٨٣٢ – ٠٠٢/٠٢/٣٧٤٨٠٧٢٩ – ٠٠٢/٠٢/٣٧٤٩١٣٨٨

فاكس: ٠٠٢/٠٢/٣٣٣٨٢٠٧٤

فهرسة أثناء النشر/ إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية. إدارة الشئون الفنية.

جودريدج، تريسي.

كيف تصبحين أمًا مثالية؟/ تأليف تريسي جودريدج. ط ٠١- الجيزة: دار الفاروق للاستثمارات الثقافية (ش.م.م)، [٢٠٠٧] ١٨٤ صفحة؛ ٢٤ سم.

تدمك: 977-408-791-7

١- الأمومة

أ – العنوان

ديوي: ١٥٥,٦٤٦٣

رقم الإيداع: ٢٠٠٧/٢٤٨٦٧

تدمك: 977-408-791-7

تحذيـــــر

حقوق الطبع والنشر محفوظة لدار الفاروق للاستثمارات الثقافية(ش.م.م) الوكيل الوحيد لشركة/ كاتي ميلر ممثلاً عن شركة فولسهام على مستوى الشرق الأوسط ولا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب أو اختزان مادته بطريقة الاسترجاع أو نقله على أي نحو أو بأية طريقة سواء أكانت إليكترونية أم ميكانيكية أم بالتصوير أم بالتسجيل أم بخلاف ذلك. ومن يخالف ذلك، يعرض نفسه للمساءلة القانونية مع حفظ حقوقنا المدنية والجنائية كافة.

إن جميع أسماء العلامات التجارية وأسماء المنتجات التي تم استخدامها في هذا الكتاب هي أسماء تجارية أو علامات تجارية مسجلة خاصة بمالكيها فحسب. فشركة/ كاتي ميلر الممثلة عن شركة فولسهام ودار الفاروق للاستثمارات الثقافية(ش.م.م) لا علاقة لهم بأي من المنتجات أو الشركات التي ورد ذكرها في هذا الكتاب.

لقد تم بذل أقصى جهد ممكن لضمان احتواء هذا الكتاب على معلومات دقيقة ومحدثة. ومع هذا، لا يتحمل الناشر الأجنبي ودار الفاروق للاستثمارات الثقافية(ش.م.م) أية مسئولية قانونية فيما يخص محتوى الكتاب أو عدم وفائه باحتياجات القارئ، كما أنهما لا يتحملان أية مسئولية أو خسائر أو مطالبات متعلقة بالنتائج المترتبة على قراءة هذا الكتاب.

الطبعة العربية الأولى: ٢٠٠٨

الطبعة الأجنبية الأولى: ٢٠٠٧

العنوان الإليكتروني:

www.darelfarouk.com.eg

www.daralfarouk.com.eg

كيف تصبحين أمًا مثالية؟

How to be a Great Mum

حقوق الطبع والنشر محفوظة لدار الفاروق للاستثمارات الثقافية (ش.م.م)

سوق النور

لشراء منتجاتنا عبر الإنترنت
دون الحاجة لبطاقة ائتمان:

www.dfa.elnoor.com

للتواصل عبر الإنترنت:

marketing@darelfarouk.com.eg
marketing@daralfarouk.com.eg

المحتويات

مقدمة

الفصل الأول: مواصفات الأم المثالية

الفصل الثاني: توقعاتك لمرحلة الأمومة

الفصل الثالث: كيفية العناية بنفسك وبطفلك في فترة الحمل

الفصل الرابع: عملية الولادة – التوقعات والآمال

الفصل الخامس: خطواتك الأولى نحو الأمومة

الفصل السادس: الحياة الأسرية

الفصل السابع: صحة طفلك

الفصل الثامن: سعادة طفلك

الفصل التاسع: العودة للعمل

الفصل العاشر: إعداد طفلك في سن ما قبل المدرسة

الفصل الحادي عشر: مرحلة التعليم

الفصل الثاني عشر: صحة طفلك وسعادته

الفصل الثالث عشر: إدارة سلوكيات طفلك

الفصل الرابع عشر: التعامل مع مرحلة المراهقة

الفصل الخامس عشر: التعبير عن عاطفة الأمومة

الفصل السادس عشر: التناغم الأسري

الفصل السابع عشر: التعامل مع الأبناء في سن الرشد

الفصل الثامن عشر: صعوبات الحياة

مقدمة

ستصبحين أمًا. وسواء أكنتِ تخططين لمثل هذه اللحظة منذ سنين مضت أم أنها كانت مفاجأة مثيرة لكِ، فسيغمرك حينئذٍ فيض من المشاعر المتجسدة في الدهشة والفرح والحماس والارتباك. وستشعرين على حين غرة أن الحياة أصبحت أكثر ثراءً واتساعًا مما كنت تتوقعين. وفي الوقت نفسه، سيتولد لديك شعور بالقلق والرغبة الشديدة في العناية بطفلك. وربما تشغلين بالك بمثل هذه الأسئلة: هل سيكون في استطاعتك تلبية احتياجات طفلك؟ هل تستطيعين أن تصبحي أمًا مثالية؟

لا يختلف أحد حول المسؤولية الضخمة المتمثلة في إنجاب الأطفال. وفي الواقع، يتعرض الآباء إلى ضغط مستمر مما تعرضه وسائل الإعلام من أمور خطيرة، كالحديث عن السمنة المرتبطة بعملية الحمل والولادة وما بعدها واحتمالات تعاطي المخدرات والتصرفات العدوانية لدى الأبناء، مما يجعل الكثير من الأمهات يخشين فكرة إنجاب أطفال وتحمل مسئولياتهم. لذا، كيف ستتجنبين مثل هذا القلق المحتم؟ أتذكر كلمات أمي لي حيال حيرتي في اختيار المدرسة التي ستلتحق بها ابنتي: "إن كل ما كان يقلقنا حين كنت صغيرة هو الحفاظ على صحتك وتغذيتك وإبداء مشاعر الحب تجاهك." لقد كانت أمي على حق تمامًا. فكل ما عليكِ هو الاهتمام بهذه العناصر الأساسية — الحفاظ على صحة طفلك وسعادته – وحينئذ ستشعرين بالثقة حيال أدائك لعمل عظيم.

بالطبع، تتغير احتياجات طفلك لكي يبقى سعيدًا وبصحة جيدة كلما كبر وازداد نموه، وإدراكك لاحتياجات طفلك المتغيرة سيكون من أفضل السبل لمساعدته في ذلك. على سبيل المثال، كيف يمكنك أن تشجعي طفلك العنيد الذي يحبو على تناول طعامه؟ من هو الشخص الذي تستأمنينه على العناية بطفلك عند عودتك للعمل من جديد؟ كيف تحثين طفلك قليل النشاط البالغ تسعة أعوام على الإكثار من ممارسة التمارين ليتحسن حاله؟ ما أفضل الطرق لتعزيز شعور ابنك المراهق بذاته؟

إن مـا نرنـو إليـه في هـذا الكتـاب هـو أن تـساعدك المعلومـات والنـصائح والأسـاليب والاستراتيجيات التي نقدمها لك في إعداد طفلك لبداية عظيمة في الحياة؛ وذلك بتـشجيعه على اكتساب العادات التي ستساعده في البقاء سـليمًا ومعـافىً طـوال حياتـه وتزويـده بمـا يحتاجه من الثقة بالنفس واحترام الذات كي يصبح شخصًا بالغًا سعيدًا ومؤهلاً ومستقلاً في تدبير أمور حياته كافة. وعلى الرغم من أن فـترة الأمومـة – وبـالأخص الأمومـة المثاليـة – بدءًا من لحظة الحمل حتى بلوغ طفلك ستكون حتمًا مليئـة بالتحـديات، فإننـا نأمـل أن تكون أيضًا مليئة بالحماس والمرح وأن تكون مثمرة كما كنت تتخيلينها دائمًا.

الفصل الأول

مواصفات الأم المثالية

إن المثالية هنا لا تعني عدم ارتكاب الأخطاء، فهذا أمر يصعب تحقيقه، وإنما تعني قدرتك على تلبية احتياجات طفلك على أفضل نحو. فبالإضافة إلى تربيتك لطفلك واهتمامك به، فأنت تقومين بشتى المهام كالطهي والرضاعة والتعليم والتربية والنصح والتوجيه وإدارة شؤون الحياة. إذًا، من الوارد أن تقومي بارتكاب الأخطاء، ومن الوارد أيضًا ألا يكون لديك دائمًا الإجابات والحلول.

ولكي تكوني أمًا مثاليةً، ستحتاجين إلى التمتع بروح عالية من المرح وبصبر لا حدود له، وعليك أن توفري أيضًا الحنان والدفء والمشاعر الإيجابية لأبنائك. ولكن، إذا كنت تريدين التمتع بأهم الخصال التي تشكل فارقًا حقًا لأبنائك، فإليكِ عدد قليل من الاقتراحات.

١- إبداء الحب غير المشروط تجاه طفلك

يمكن للحب أن يبني جدارًا من الثقة داخل طفلك، ولكن حين يكون غير مشروط. إن هذا يعني التأكد من أن طفلكِ علي دراية بمحبتك له مهما صدر عنه من أخطاء، مثل كسره لزهريتك المفضلة أو رسوبه في الامتحان أو ما شابه من أفعال تصدر عنه دون درايته أنها تصيبك بالانزعاج والضيق. فطفلك يحتاج للتأكد من أن حبك له لا يتوقف على سلوكه أو صفاته، وأنكِ لن تستخدمي مثل تلك السلوكيات والصفات لمعاقبته أو مكافأته. ولكن، لا يعني ذلك ألا تستشيطي غضبًا وألا تشعري بالإحباط أحيانًا، وإنما ينبغي على طفلك أن يعلم أن سلوكه لا شخصه هو ما أزعجك.

٢ـ التحدث بصراحة وصدق مع طفلك

إن الثقة والمحبة يمثلان وجهين لعملة واحدة. فكلما كنت صريحة وصادقة مع طفلك، زادت ثقته بكِ واستقر شعوره بالمحبة والأمان. ومن الجدير بالذكر أن محاولتك بناء رباط قوي ووطيد مع طفلك على هذا النحو سيساعد أيضًا في تحديد شكل علاقاته الاجتماعية طوال حياته. وهذا يعني أن تكوني متفهمة وصبورة، وبالأخص حين تساعدينه في التعرف على أسباب قلقه وارتباكه والتخلص منها. وهذا يعني أيضًا إنصاتك له من دون إصدار أحكام. فطفلك يحتاج لأن يشعر بالأمان حتى يمكنه طرح تساؤلاته والإفصاح بحرية عما يدور بذهنه، حتى وإن كان هناك اختلاف في وجهات النظر بينكما.

٣ـ تقديرك للوقت الذي تقضينه مع طفلك

إنك كأم، وبالأخص حين يكون طفلك صغيرًا، عادة ما ستشعرين وكأن الوقت المخصص لذاتك قليلاً. ولكن، ليس المهم هو كمية الوقت الذي تقضينه مع طفلك، بل كيفية قضائك لهذا الوقت معه. فتجاهلك للأعمال المنزلية لمدة نصف ساعة فقط وجلوسك مع طفلك للاستماع لأحاديثه حول ما يستحوذ على اهتمامه سيكون أكثر جدوى من قضاء يوم كامل معه في بيت واحد ولكن في حجرتين مختلفتين. ومن الجدير بالذكر أن قضاءك لبعض الوقت في التواصل مع طفلك سوف يظهر له مدى تقديرك لصحبته، مما سيعود بدوره على تعزيز احترامه لذاته ومساعدته في الشعور أنه موضع تقدير واهتمام .

٤ـ الحفاظ على صحة طفلك وسلامته

إن التأكد من أن طفلك آمن ومستريح ومن أنه يحصل على تغذية جيدة وملابس نظيفة يعد من الأولويات اليومية في حياتك. ولكن، التفكير المستقبلي بشأن صحة طفلك مهم أيضًا، فالعادات التي يتم تشكيلها في الطفولة سيكون لها تأثير كبير على نوعية حياة الطفل عندما يكبر. على سبيل المثال، توضح الدراسات أن الأطفال النشيطين يبقون على هذه الحالة في الأغلب حتى فترة البلوغ. وبالمثل، إن شجعت طفلك على اتباع نظام غذائي صحي منذ الصغر، سيظل محافظًا على مثل هذا النظام الصحي في الكبر.

٥ـ تنمية قدرات طفلك ومهاراته

يحتاج طفلك لأن يكتشف قدرته الكامنة لمساعدته في أن يحظى بكل ما هو أفضل في حياته. ولا يعني ذلك دفعه للجري قبل أن يكون مستعدًا للمشي على سبيل المثال. بل على العكس، فالمقصود هنا هو البحث عن طرق لدعم وتحفيز قدراته واهتماماته — بالكتب والأنشطة والتجارب الجديدة، بالإضافة إلى إبداء الكثير من التشجيع والثناء. علاوة على ذلك، فإن تركيزك على ما يقدر طفلك فعليًا على تحقيقه سيساعده في تنمية شعور إيجابي تجاه نفسه، كما سيحفزه على مواجهة تحديات أعظم.

٦ـ التصرف كمثل أعلى لطفلك

كما يبدو في العنوان، فإنك ستلعبين دور المثل الأعلى الأول والأهم لطفلك فيما يتعلق بكيفية التعامل مع العالم من حوله. فمنذ اللحظات الأولى من عمره، سيراقبك وأنت تتحدثين وتتصرفين، كما أن الأشياء التي تقومين بها ستشكل تصرفاته بقية حياته. لذا، فإن كنتِ تريدينه مثلاً أن يقدر الآخرين وأن يستمتع بالقراءة ويحترم البيئة المحيطة به، فهو عندئذٍ يحتاج لأن يراكِ محبة لزوجك، وأن يراكِ وأنت تختارين كتابًا للقراءة بدلاً من مشاهدة التلفاز وأيضًا وأنت تفضلين الذهاب للتسوق مشيًا على الأقدام بدلاً من ركوب السيارة.

> **تقول "صوفيا"، وهي أمٌ للطفلة "ماري" البالغة من العمر [illegible] سنوات: "قبل أن تُولد "ماري" كان لديَّ شعور أقوى بالأنانية وتفضيل الذات، وكنت لا أطيق صبرًا على شيء. ولكن عندما أصبحت أمًا لهذه الطفلة الجميلة، ركزت كل اهتمامي في أن أؤدي دوري تجاهها على أكمل وجه، وقد غير ذلك فيَّ الكثير**

الحصول على المساعدة

سوف تحتاجين إلى الوقت والخبرة كي تكوني أمًا مثالية، ومن المؤكد أنه سيحدث ما يقوض مجهوداتك المبذولة (مثل ضغط العمل أو السهر ليالي متواصلة). وحينما تواجهين مثل هذه المواقف، يمكنك الاستعانة ببعض استراتيجيات الدعم الجيدة لتقوية قدرتك على التكيف معها.

- تحدثي مع من تثقين بهم، مثل زوجك وعائلتك وأصدقائك. فمشاركتك للمصاعب التي تواجهينها مع أشخاص آخرين بإمكانها أن تساعدك في أن تري هذه المشاكل من وجهة نظر جديدة أقل سلبية في أغلب الأحوال.
- كوّني صداقات مع أمهات أخريات لديهن أبناء في عمر طفلك نفسه. فمعرفتك أنك لستِ الوحيدة التي تمر بمشكلة أو تحدٍ معين يمكن أن تشكل فارقًا كبيرًا بالنسبة لكِ، إضافة إلى إمكانية الحصول على أفكار مساعدة لكِ أيضًا.
- استشيري المراكز المختصة بتقديم النصح والإرشاد للآباء والأمهات لو شعرت أنك بحاجة إلى النصيحة أو التشجيع. ومن الجدير بالذكر أنه توجد مجموعات دعم عديدة تقدم مساعدة ونصائح مجانية للأمهات.
- حاولي أن تثقي بفطرتك الطبيعية؛ فعادة ما سيكون شعورك الداخلي تجاه موقف معين هو الشعور الصحيح.

الملخص

ستحتاجين إلى الوقت والخبرة كي تصبحي أمًا مثالية. وعلى الرغم من أنك لا تستطيعين التدرب على الأمومة مسبقًا، فيمكنك أن تكوني مستعدة لها. لذا، ابدئي باتباع المبادئ الإرشادية التالية:

- احرصي على إبداء محبة غير مشروطة لطفلك.
- تحدثي بصراحة وصدق مع طفلك.
- قدري قيمة الوقت الذي تقضينه مع طفلك.
- حافظي على صحة طفلك وسلامته.
- احرصي على تنمية قدرات طفلك ومهاراته.
- كوني مثلاً أعلى له.

الفصل الثاني

توقعاتك لمرحلة الأمومة

منذ اللحظة التي تكتشفين فيها حملك، سوف تبدئين في تخيل حياتك كأم. فمن المحتمل أنك ستتخيلين نفسك صبورة ومتفهمة، وأن طفلك سيكون ذكيًا ومرحًا وهادئًا وجميلاً. إضافةً لذلك، ستمنعين طفلك من تناول الحلوى بعكس صديقاتك الأمهات، كما ستمنعينه من اللعب على الكمبيوتر لساعات طويلة، ولن تسمحي له أن يبقيكِ مستيقظة طوال الليل.

قد تكون للتوقعات فاعلية كبيرة حين تكون واقعية. فعندما تنازعين آلام المخاض في مراحله الأخيرة، قد يساعدك تخيلك لنفسك وأنت تحتضنين وليدك الجميل على إعطائك الدفعة اللازمة من طاقة وتحفيز كي تتمكني من الإتيان بطفلك بسلام إلى هذا العالم.

على الناحية الأخرى، قد ينتج عن التوقعات غير الواقعية آثارًا مدمرة؛ ومن المؤسف أنه يصعب على كثير من الأمهات أن يتحلين بالموضوعية حيال التفكير في أمومتهن. فكثيرات منهن يتوقعن أن الحياة ستسير بشكل جميل مثلما كانت في السابق، إلا أنه سيزيد عليها كائن صغير يحتاج إلى موازنة جديدة لأمور حياتك. ومن الطبيعي أن يراودك هذا الشعور لأنه لا توجد لديك وسيلة لمعرفة أثر مجيء الطفل الجديد إلى الحياة بصورة دقيقة. فقد تسمعين من بعض الأشخاص أن الأمر لن يكون بتلك السهولة — ولكن لن تكتشفي ذلك حتى تخوضي التجربة بنفسك.

تقول "جسيكا"، وهي أمٌ للطفلة "مادلين" البالغة من العمر ٦ أشهر: "قبل أن أصبح حاملاً، كنت كثيرًا ما أتخيل حياتي حينما أصبح أمًا. وكنت أتصورها حياة سعيدة مليئة بالبهجة كحال تلك الأمهات المبتسمات اللاتي نراهنَّ على صفحات المجلات هذه الأيام، وحولهن أطفالهن الصغار، في ثيابهم الأنيقة وزوج مخلص ومكرس كل وقته لهن. والآن، وقد أصبح لي طفلة جميلة في الشهر السادس من عمرها، أرى أن الحياة ليست دائمًا بهذه السهولة. فزوجي مثال الزوج المحب المخلص، ولكن لم يعد لكلانا وقت كافٍ للاهتمام بكماليات عديدة — قد يكون منها أناقة الثوب."

إن الحقيقة، بالطبع، هي أن إنجاب الأطفال سوف يغير كل شيء من حولك، بدءًا من علاقتك الشخصية مع زوجك ومرورًا بملابسك وانتهاءً بعملك ومعنى الحياة بشكل عام بالنسبة لكِ. فلن تعود الحياة لما كانت عليه مسبقًا أبدًا. ولن تختاري شكلاً آخر لحياتك عندما تجدين طفلك بين ذراعيك. وعليه، فإن كانت هناك فجوة ضخمة بين توقعاتك لمرحلة الأمومة والصورة الواقعية لها، سيكون التكيف مع التحديات القادمة عسيرًا جدًا.

الإعداد لمرحلة الأمومة

إن التفكير في توقعاتك للحياة الأسرية أمرٌ جيدٌ لكِ ولزوجك ولطفلكما القادم. حاولي أن تكوني واقعية عند التفكير في متطلبات مرحلة الأمومة، وتذكري أن مشاعر زوجك مهمة أيضًا، ولا تنسي أن تفكري أيضًا في أمنياتك لطفلك القادم.

التفكير في المستقبل بصورة متفتحة ومرنة

قد يؤدي اعتناق بعض الأفكار المحددة حول أية مسألة من مسائل الأمومة إلى أن يحرك بداخلك مشاعر مثبطة، مثل الشعور بالذنب والإحباط، إن سارت الأمور بعكس ما كنت تخططين لها. ربما لا يمكنك - مثلاً - أن تضعي طفلك على نحو طبيعي، ومن الجائز أن تضعي مولودًا أنثى بدلاً من الولد الذي كنتِ تتمنينه، أو أن تضطرك الظروف للعيش في المدينة مع أنك دائمًا ما تخيلت أطفالك وهم يترعرعون في الريف. لذا، عليك أن تتمتعي بعقل متفتح مرن تجاه الحياة القادمة التي تنتظرك حتى يمكنك التكيف مع ما لا تتوقعينه.

الاستعداد لكل الأمور القاسية والسهلة

ستكون أمومتك أحد الأمور الأكثر إرضاءً لكِ في حياتك كلها، إلا أنها ستنطوي غالبًا على بعض المهام الشاقة (خصيصًا في السنين الأولى) والمملة (كإعداد الكثير من وجبات الطعام وتغيير الحفاضات باستمرار) والمحبطة؛ فلن تجدي سوى وقت قليل تكرسيه لذاتك ولزوجك ولأصدقائك. ومع ذلك، فإن إدراكك الكامل لوجود تلك التحديات العاطفية والعملية سيساعدك في التكيف معها، كما ستستفيدين أيضًا من مساعدة الأقارب والأصدقاء المحبين لك، بالإضافة إلى الحصول على النصيحة الجيدة والتمتع بحسٍ بديهي عالٍ.

عدم وضع افتراضات حول مشاعر زوجك

قد يكون لديك أفكار خاصة حول كيفية إدارتك للحياة العائلية القادمة – بما في ذلك إدارتك للمسؤوليات المنزلية والعودة للعمل أو الاستقالة منه، بالإضافة إلى أمور أخرى مهمة مثل تهذيب طفلك وتعليمه والأمور المادية. ولكن، لا يمكنك أن تفترضي أن زوجك سيفكر على نحو مماثل. لذا، حاولي أن تنظري نظرة مستقبلية للأمام وتحدثي في مثل هذه الأمور باكرًا مع زوجك. فسيعطي ذلك الفرصة لكليكما للاتفاق على الآراء المختلفة، إضافةً إلى إيجاد طرق للتعامل مع النقاط المحتملة للخلاف قبل أن يدخل الاستياء والإحباط بينكما.

التفكير بالآمال المعقودة لطفلك

من المؤكد أنك تتمنين ككثير من الأمهات أن يكون لدى طفلك حظ جيد؛ أي أن يحظى بمستوى عالٍ من التعليم، وبفرص كثيرة في حياته، وحتمًا بمستقبل وظيفي ناجح وأسلوب حياة أفضل. ولكن، حاولي قدر المستطاع ألا تذهبي بآمالك وأحلامك بعيدًا. وتذكري أن أحلامك لطفلك يمكن أن تنمي طموحه الشخصي، ولكن من ناحية أخرى قد تؤدي إلى التدخل في أحلامه وآماله. فبدلاً من الضغط على طفلك لتحقيق آمالك، اجعلي حلمك هو أن تريه فريدًا واستثنائيًا بأسلوبه الخاص. واجعلي المقام الأول والأخير لحبك هو شخصيته الفعلية وليس ما تريدين أنتِ أن يكون عليه.

تقول "أشيان"، وهي أم للطفل "جاك" البالغ من العمر ٩ سنوات: "كنت دائمًا ما أحب الموسيقى، وعندما أصبحت حاملاً اعتدت على تخيل نفسي وطفلي جالسين معًا نعزف أعذب النغمات معًا على البيانو. وعلى الرغم من أنه يحب العزف، فأراه يستمتع بسماع الموسيقى والألحان التي أعزفها. وبالتالي، فما زلنا نجد بعض المتعة في قضاء وقتنا معًا."

الملخص

خططي لمرحلة الأمومة من خلال التفكير في واقع الحياة الأسرية.

- كوني دائمًا مرنة ومتفتحة العقل، فكثير ما تأتي الرياح بما لا تشتهي السفن.
- لا تدفني رأسك في التراب مثل النعامة وتخدعي نفسك. فعلى الرغم من أن الأمومة قد تكون أكثر الأمور إرضاءً لك، فلا مانع من وجود الكثير من الأوقات العصيبة أيضًا.
- تذكري أن الأمومة هي مجهود مشترك مع زوجك. لذا، حاولي التحدث عن الأمور الرئيسية المهمة بشكل مسبق، وحاولي تسوية أي اختلافات في الآراء مبكرًا.
- كوني واقعية فيما يختص بمستقبل طفلك. فالتوقعات غير الواقعية من شأنها أن تدمر ثقة طفلك بنفسه واحترامه لذاته.

الفصل الثالث

كيفية العناية بنفسك وبطفلك في فترة الحمل

مع أن طفلك في هذه اللحظة ما هو إلا ذرة صغيرة جدًا بأحشائك، فهو ينمو بسرعة ويعتمد عليك في كل شيء. لذا، فبمجرد تغلبك على مشاعرك المختلفة – من صدمة أو حماس أو ارتياح أو خوف، ستحتاجين لأن تعلمي ما هي أفضل طريقة للتأكد من أن حملك يسير على ما يرام ومن أنك ستلدين طفلك بصحة وسلامة.

الرعاية في فترة ما قبل الولادة

من الممكن أن تعلمي بحملك باستخدام اختبار الحمل المنزلي من حوالي ستة أسابيع لما بعد ذلك. وعلى الرغم من لهفتك على إعلان خبر حملك، فقد تقررين ككثير من النساء إخفاء الخبر إلى أن تنخفض نسبة خطورة حدوث الإجهاض، والتي قد تستغرق قرابة اثني عشر أسبوعًا.

إن هناك أسباب كثيرة فعالة تدفعكِ للتبكير بالمتابعة مع طبيب النساء والولادة. فقد أظهرت الأبحاث أن رعاية ما قبل الولادة من أهم العوامل المساعدة على ولادة طفل سليم. وكلما تعجلت بتحديد شكل الرعاية التي ستتلقينها في مرحلة ما قبل الولادة، توفرت لديك مدة أطول يمكنك من خلالها توطيد علاقتك بمن سيقدمون لك الرعاية. لذا، اسألي عن كل النصائح التي تحتاجينها عن كيفية رعايتك لنفسك (وبناءً عليه رعايتك لطفلك)، وتعرفي أيضًا على اختبارات ما قبل الولادة المتاحة لكِ (سيتم ذكرها لاحقًا في هذا الفصل) – ومنها ما يمكنكِ الخضوع له ابتداءً من الأسبوع الحادي عشر.

ومع تقدم شهور حملك، ستحتاجين أيضًا للتحدث عن آمالك وأمنياتك بشأن المخاض والولادة. وعلى الرغم من أن اهتمامك الرئيسي سيكون منصبًا على التأكد من ولادة طفلك بسلامة وبصحة جيدة، فإن تجربتك خلال فترة المخاض والوضع يمكن أن يكون لها تأثير

على تلك الأيام القليلة الأولى التي تعقب الولادة وأحيانًا لفترة أطول التي تعقب الولادة. وكلما خصصتِ لنفسك مزيدًا من الوقت للتفكير مليًا في الاختيارات المختلفة، ازدادت معلوماتك وتحسنت قدرتك على اتخاذ القرار المناسب لكِ.

ستكونين بحاجة أيضًا للتفكير بشأن مكان الولادة؛ فمن شأن ذلك أن يؤثر على ثقتك بنفسك يومها. وعلى الرغم من ولادة معظم الأطفال في المستشفيات، فإن الولادة بالمنزل تُعد اختيارًا آخر. فنساء كثيرات يجدن بيئة المستشفى مطمئنة لهن، وبالأخص حين تكن مقبلات على الولادة الأولى لهن مع جهلهن بما يمكن أن يتوقعنه. ورغم ذلك، تجد أخريات أن الولادة بالمستشفى تكون مليئة بالإجهاد والضغوط ومن الممكن أن يفضلن الولادة براحة في منازلهن الخاصة.

أماكن الولادة المتاحة

- **المستشفى:** هي مكان ولادة معظم الأطفال. وعادة ما توفر وحدة الولادة مختلف الطرق اللازمة لتخفيف الآلام، ويتضمن ذلك تخدير ما فوق الجافية، إضافة إلى وحدات تخصصية لرعاية الأطفال. وقد يكون لديكِ حرية اختيار المستشفى التي تريدين الذهاب إليها، والتي تكون – في أغلب الأحوال – مفتوحة ليلاً لإعطائكِ فرصة للتجول بين غرف الولادة وأجنحتها. وإن كنتِ قد اخترتِ الولادة في المستشفى، ستحظين "برعاية مشتركة" – وهذا يعني أنه سيشترك كل من طبيب النساء والولادة والممارس العام في الاعتناء بكِ، حيث سيتبادل كل منهما إجراء الفحوصات والأشعة فوق الصوتية لكِ.

- **المنزل:** يختار عدد قليل جدًا من النساء الولادة في المنزل. وفي بريطانيا – على سبيل المثال – يتم هذا الاختيار بالتوفيق مع خدمة التأمين الصحي البريطاني، حيث يتم تخصيص فريق صغير من القابلات المحترفات اللاتي سيكملن رعايتك بعد الولادة. ولن تحتاجي لأي شيء خاص – فستزودك القابلة بمجموعة الأجهزة

الخاصة بالولادة المنزلية (التي تحتوي على أوكسجين وهواء لتخفيف الآلام). ولا يعني اختيارك للولادة المنزلية أنكِ من المحتم أن تلدي طفلك في المنزل. فإن كان هناك داعٍ صحي خلال الحمل أو حدث ما يدعو للقلق في أثناء المخاض أو أي سبب مهم من الممكن أن تحتاجي لنقلك إلى المستشفى. ويمكن أيضًا أن تقرري بنفسك ذهابك للمستشفى في أثناء المخاض إن كنت بحاجة لمزيد من وسائل تسكين الألم غير المتاحة بالمنزل.

تقول "جيل" البالغة من العمر ثلاثين عامًا، ووالدة "زانثي" البالغ من العمر الآن أحد عشر شهرًا: "لقد أحببت فكرة الولادة بالمنزل – ولكن هذا كان طفلي الأول وكنت عصبية جدًا ومرتبكة في اختياري لما يناسبني. وقد ولدت "زانثي" في المستشفى المحلية التابعة لي، والتي كانت جيدة، وبما أنني صمدت دون الخضوع لتخدير ما فوق الجافية فقد قررت أن أختار الولادة في المنزل في المرة القادمة."

الحفاظ على صحتك

حان الوقت الآن لأن تقلعي عن التدخين إذا كنت لم تخططي بالفعل للتخلص من مثل تلك العادة، لأنها تزيد من نسبة خطورة ولادة طفل ميت وانخفاض وزن المولود ومضاعفات الحمل مثل الإجهاض والنزيف. وإن كنتِ بحاجة للمساعدة في الإقلاع عن التدخين يمكنك استشارة طبيب مختص.

وبالمثل، إن كنت معتادة على تخطي الوجبات الرئيسية وتناول الوجبات السريعة وشرب العديد من أكواب الشاي والقهوة على مدار اليوم، فقد حان الوقت الآن لإعادة النظر في عاداتك الغذائية والتركيز على تناول الطعام الصحي. وذلك حيث يعتمد طفلك الموجود بأحشائك عليك كمصدر غذاء له. لذا، فإن كنت تتبعين نظامًا غذائيًا صحيًا ومتوازنًا، فسوف تفيدين طفلك أيضًا.

إن القواعد الرئيسية للحفاظ على صحتك بسيطة وغير معقدة. حاولي أن تتناولي أنواعًا مختلفة من الأطعمة المتكاملة يوميًا. ولكن، يجب عمومًا أن تحتوي على كثير من الكربوهيدرات، وخمس حصص من الفاكهة والخضراوات يوميًا، واعتدلي في كميات اللحوم والأسماك. إضافة لذلك، فإن أسماك السردين المعلب أو الطازج والماكريل والسالمون مفيدة وخاصةً لاحتوائها على أحماض دهنية أساسية وحيوية لنمو المخ (رغم أنه يجب تجنب بعض الأسماك الزيتية التي سيأتي ذكرها لاحقًا في هذا الفصل).

والجدير بالذكر أن منتجات الألبان مهمة أيضًا لبناء عظام صحية. لذا، حاولي أن تشربي كوبًا واحدًا من اللبن على الأقل يوميًا.

إن كنتِ نباتية، فسيحتاج غذائك لأن يشتمل على الحبوب والعدس وبروتين الصويا إضافة إلى الفاكهة والخضراوات للتأكد من أنكِ تحصلين على القدر الكافي من البروتينات والأملاح المعدنية. ويمكن أيضًا أن تكوني بحاجة لمكملات الحديد وفيتامين B؛ ومن الأفضل أن ترجعي في ذلك لطبيبك المختص أو الممارس العام.

يتم نصح كل النساء الحوامل بأخذ مكمل يومي مكون من ٤٠٠ مكجم من حمض الفوليك منذ بداية الحمل حتى أول ثلاثة أشهر للمساعدة في تجنب السنسنة المثقوقة (عيب خلقي لا ينغلق فيه العمود الفقري تمامًا فيبرز جزء من النخاع الشوكي ويسبب الإصابة باضطرابات في الجهاز العصبي) والعيوب الأخرى المتعلقة بالصمام العصبي عند الأطفال.

لا تتخذي من حملك العذر لتناول الطعام على نحو أكثر من اللازم، حيث ينصح خبراء الحمل السيدات بألا يزدن من مقدار السعرات الحرارية التي يتناولنها أبدًا في الشهور الستة الأولى. أما بعد ذلك، فمسموح بتناول ٢٠٠ سعر حراري في اليوم الواحد - أي ما يساوي قطعة واحدة من الجبن مع الخبز المحمص. في الواقع، قد تؤدي زيادة الوزن أو انخفاضه بصورة حادة في فترة الحمل إلى زيادة خطر حدوث بعض المضاعفات مثل ارتفاع ضغط الدم والولادة المبكرة.

الأطعمة الواجب تجنبها أو الإقلال منها خلال فترة الحمل

بينما تعد معظم الأطعمة مفيدة لطفلك الموجود بأحشائك، يمكن أن تتسبب الأطعمة أدناه في تسمم غذائي أو غيره من المخاطر الأخرى.

- منتجات الألبان غير المبسترة
- البيض أو الدجاج غير المطهو جيدًا
- صلصة المايونيز المصنوعة في المنزل، (أما المعلبة الجاهزة، فهي آمنة لأنها مصنوعة من البيض المبستر.)
- أمعاء المواشي أو ما تشتمل عليها أحشاؤها، وخصوصًا الكبدة التي تحتوي على نسبة كبيرة من فيتامين (A) بالرغم من احتوائها على نسبة كاملة من الحديد
- فطائر اللحم والسمك. واللحوم غير المطهوة جيدًا
- الوجبات المطهوة مسبقًا إلا إذا تم تسخينها بعناية واهتمام
- الخضراوات غير المغسولة والسلاطات غير المغسولة مسبقًا. يجب غسيل مثل تلك الخضراوات بعناية واهتمام لاحتمال حملها للطفيليات المسببة لداء المقوسات (وهو عبارة عن الإصابة بآفات في الجهاز العصبي المركزي قد تؤدي إلى تلف المخ وفقدان البصر.)
- بعض الأسماك الزيتية مثل سمك أبو سيف والمارلين بسبب احتوائها غالبًا على نسب عالية من كحول الزئبق الذي يمكن أن يؤثر على نمو الجهاز العصبي للطفل. أما التونة المعلبة، فلا يجب تناول ما يزيد عن ١٤٠جرامًا منها في الأسبوع الواحد.
- المحار النيئ (يفضل عدم تناوله.)
- الفول السوداني (يفضل عدم تناوله إذا كان أي من أفراد العائلة مصابًا بأنيميا الفول أو بحساسية ضد المكسرات).

- الكافيين (يفضل التقليل منه بحيث لا تزيد كمية القهوة في اليوم الواحد عن ٣٠٠ ملليجرام (أي ما يعادل ثلاثة أكواب صغيرة من القهوة سريعة الذوبان، وتنبهي أيضًا إلى أن مشروب الشكولاته الساخنة يحتوي أيضًا على الكافيين.)

تقول "سارة" البالغة من العمر تسعة وعشرين عامًا وهي حامل في ثلاثة أشهر تقريبًا: "أجد صعوبة بالغة في تقبل الطعام نظرًا لإصابتي بغثيان في الصباح. ورأيت أنني أجد سهولة في هضم الأطعمة التي تكون كمياتها بسيطة؛ لذا فأنا أتناول ست وجبات صغيرة على مراحل متفرقة يوميًا عوضًا عن ثلاث وجبات ضخمة."

النوم الجيد وفوائده

من المهم جدًا أن تحرصي على أخذ قسط كافٍ من النوم ليلاً. فالنوم يعزز جهازك المناعي ويقلل من فرصة إصابتك بالأمراض. واعلمي أن ضعف الجهاز المناعي قد يعرضك أنتِ وطفلك للخطر.

في الشهور الأولى، من المحتمل أن تكوني غير قادرة على التغلب على الشعور بالنعاس. وذلك بسبب الإرهاق الذي يصيبك نتيجة ما يحدث من تغيرات حيوية في الأشهر الثلاثة الأولى بالأخص. ولكن، مع نمو طفلك يصبح الخلود إلى النوم أمرًا شبه مستحيل. فمحاولتك لأخذ قسط من الراحة، في ظل القلق مما أنت مقبلة عليه من مخاض وولادة، بالإضافة إلى شعورك شبه الدائم بالرغبة في التبول، قد يؤدي إلى تقطع النوم. استمعي إلى جسدك وأصغي له وحاولي أن تنظمي أيامك لترتاحي كلما تسنى لكِ ذلك.

لحسن الحظ، تستعيد كثير من النساء حيويتهن وطاقتهن الكاملة في الشهر الخامس.

بعض الأفكار المساعدة في الخلود إلى النوم

- واظبي على روتين يومي منتظم ومريح للنوم. فالخلود إلى النوم والاستيقاظ في أوقات محددة يوميًا يساعد في تنظيم ساعتك البيولوجية ويساعدكِ أكثر في النوم بسهولة.

- احرصي على راحتك في أثناء النوم باستخدام بعض الوسائد ذات الأشكال المختلفة لمساندة مؤخرتك وبطنك عند النوم.
- لمساعدتك في النوم دون القلق ليلاً، داومي على بعض التمارين اليومية على نحو منتظم؛ ولكن اسمحي لنفسك بالاسترخاء لفترة من ثلاث لأربع ساعات – على الأقل – بعد التمارين وقبل خلودك للنوم.
- عوّدي نفسك على الحصول على غفوة يومية. يمكنك أن تأخذي غفوة لمدة ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة خلال اليوم حتى تعززي من مستويات الطاقة لديكِ، كما أن تنمية مهارة الغفوة مفيدة جدًا للتكيف مع الليالي الخوالي التي ستتعرضين لها حين يُولد طفلك.
- جربي بعض تقنيات الاسترخاء؛ مثل اليوجا وتمارين فرد العضلات البسيطة والتدليك والتنفس العميق التي تعمل على تهدئة عقلك واسترخاء جسدك استعدادًا للنوم.
- تجنبي تناول الطعام أو الشراب قرب وقت نومك. أعطِ جسدك الوقت الكافي لهضم الوجبات كي تتمكني من النوم دون الشعور بحرقان في المعدة أو الإصابة بإسهال.

تقول "مارتين"، وهي أم للطفلة "سمانتا" البالغة من العمر ٣ أشهر: "عندما كنت حاملاً في الشهر السادس، لم أكن أشعر بالراحة أثناء النوم إلا بوضع وسادة إسفنجية الشكل تحت بطني. وكانت هذه الوسادة لا تقدر بثمن."

إدارة مزاجك المتقلب

تشتكي كل سيدة حامل من تقلب مزاجها في فترة الحمل؛ فتمر بدقائق صفاء تعقبها دقائق اضطراب وكسل وبكاء. إن التقلب المزاجي في فترة الحمل أمر طبيعي ووارد جدًا. وقد يرجع هذا جزئيًا إلى تغير معدلات هرموني الاستروجين والبروجيسترون. ولكن، انتظارك لطفلك قد يؤدي إلى شعورك ببعض المخاوف الطبيعية بشأن المستقبل. وقد تتأثري أيضًا بقلقك على شكل العلاقات والحالة المالية وصحة طفلك.

من الجدير بالذكر أن الشعور بتقلب المزاج أمر مألوف للغاية في شهور الحمل الثلاثة الأولى. وفيما بعد، كلما تكيف جسدك مع الحمل والتغيرات المصاحبة له، قلت حدة التقلبات المزاجية.

على الرغم من ذلك، إذا لم تتمكني بعد من التخلص من التقلب المزاجي فعليكِ استشارة الطبيبٍ المختص أو الممارس العام. وقد أوضحت الأبحاث أن الضغط الزائد بإمكانه أن يؤثر سلبًا على الجنين؛ إذ أنه يبطئ من معدل نموه ويزيد نسبة خطورة إصابته بالنشاط الزائد، كما ثبتت علاقته أيضًا بالولادة المبكرة.

التكيف مع التقلبات المزاجية

- **تحدثي عن مشاعرك:** سيساعد تحدثك عن مشاعرك وتقلباتك المزاجية مع زوجك أو أصدقائك أو عائلتك أو طبيب النساء والولادة بدلاً من كتمانها داخلك على أخذ هذه المشاعر بعين الاعتبار.
- **عالجي نفسك بنفسك:** إن قيامك بما يساعدك على الشعور بالراحة من شأنه أن يساعدك في التأقلم مع التقلبات المزاجية المصاحبة للحمل. حاولي أن تغفلي قليلاً أو امشي أو اخرجي مع إحدى الصديقات.
- **قومي بتمارين منتظمة (سيأتي ذكرها لاحقًا):** فالتمارين الجسدية تزيد من معدلات السيروتونين، وهي مادة كيميائية في الدماغ تؤدي إلى الشعور بالتحسن.

> **تقول "جو"، البالغة من العمر ٣٧ عامًا، وهي أم للطفلة "أليكس" البالغة من العمر عامًا: "لقد كان من الصعب التعامل معي في أثناء فترة الحمل، فقد كنت سيئة الطباع في الأشهر الأولى، على الرغم من أنني كنت أتوق بشدة لإنجاب الأطفال. ولحسن الحظ أن زوجي كان صبورًا بدرجة كبيرة ولم يتركني بمفردي. وقد ساعدنا الحديث عن هذا الأمر كثيرًا."**

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام

من شأن ممارستك لرياضة المشي السريع أو السباحة أو اليوجا أن تفيدك أنتِ وطفلك كثيرًا. فستعزز التمرينات المنتظمة معدلات طاقتك، وستساعدك في التكيف مع التعب إضافةً إلى بناء عضلات قوية وسليمة من شأنها أن تساعدك في تحمل الوزن الزائد الذي تكتسبينه في فترة الحمل. كما ستشعرين أنكِ أكثر سعادة، وستنامين على نحو أفضل، وتدريجيًا ستزيد قوة الاحتمال التي تحتاجينها لاجتياز مرحلة المخاض.

يستحسن تجنب بعض الألعاب والتمارين الرياضية في فترة الحمل مثل ألعاب الأيروبيكس العنيفة إضافة إلى رياضة ركوب الخيل التي تشكل خطورة على سلامتك. وإن كنت تشكين باختيارك الصحيح، استشيري طبيبك المختص أو المارس العام وتوقفي عن أداء التمارين حين تشعرين بإرهاق في جسدك.

التمارين الواجب اتباعها خلال فترة الحمل

- تمارين السباحة الشاملة مفيدة جدًا لكِ وخاصة في شهور الحمل الأخيرة؛ لأن الماء عند السباحة يأخذ بعضًا من وزنك.
- رياضة المشي بسيطة وتلائم روتين حياتك اليومي، وحتى نهاية فترة الحمل بإمكانها أن تساعدك في ملاءمة وضع الطفل استعدادًا للولادة.
- تمارين اليوجا مفيدة لكِ، فمن شأنها أن تزيد من مرونتك وتعليمك تقنيات التنفس والتركيز المفيدة وقت الولادة.
- عليكِ اتباع تمارين الحوض الأرضية كلما استطعتِ لها سبيلاً.

تقول "فيليب"، البالغة من العمر ٣٤ عامًا: "لقد كنت معتادة على ممارسة رياضة العدو في الشهور الأولى من الحمل كنت أمارس رياضة المشي بانتظام يوميًا. أما الآن، وبعد أن أصبحت في الشهر الخامس من الحمل، فقد وجدت أن المشي السريع أكثر راحة."

الحفاظ على سلامتك في العمل

إنه من التحدي أن توازني بين العمل وفترة الحمل. فمن ناحية،ستكونين مذهولة للتغير الضخم الذي تمرين به في حياتك؛ ومن ناحية أخرى، قد تريدين أن تثبتي قدرتك على مداومة العمل كما كنتِ قبيل حملك. ورغم ذلك، فلمصلحتك ولمصلحة طفلك أن تعلمي أن فترة الحمل ليست الفترة الملائمة للمغامرات. على العكس، أنتِ بحاجة لأن تستمعي لجسدك وأن تحاولي تحقيق توازن منطقي مناسب لكِ ولطفلك.

جدير بالذكر أن أصحاب العمل ملزمون قانونيًا بالتأكد من أن العمل لا يشكل خطرًا عليكِ أو على طفلك. فعلى سبيل المثال، لديك الحق في الحصول على إجازات مدفوعة الأجر من أجل إجراء فحوصات ما قبل الولادة بغض النظر عن فترة خدمتك، إضافة إلى إلغاء العمل الليلي بشهادة مرضية من طبيبك المختص.

هناك ظروف أخرى من شأنها أن تسبب لكِ مشاكل في فترة حملك، وهي العمل المباشر مع الحيوانات والإشعاع والعوامل البيولوجية أو بعض المعادن والمواد الكيميائية المعينة. لذا، عليك أن تخبري صاحب العمل بحملك بمجرد معرفتك به لاتخاذ الإجراءات اللازمة لتجنب المخاطر غير الضرورية.

بيئة العمل الملائمة لكِ

- عليكِ أن تعتني بظهرك؛ فإن كان عملك يتطلب الجلوس على المكتب لفترات طويلة عليك أن تتأكدي من الارتفاع الملائم لمقعدك ومن تدعيمه لمنطقة أسفل الظهر بصورة جيدة. وقد تحتاجين لاستخدام وسائد إضافية.
- حركي ساقيكِ على نحو متكرر للمحافظة على دورتك الدموية.
- اشربي كميات كبيرة من الماء؛ فمن شأن مكيفات الهواء في المكتب أن تشعرك بالجفاف.

- احرصي على الذهاب للمشي كل ساعتين حول المكتب لمساعدتك في الحفاظ على نشاط دورتك الدموية ولتجديد طاقتك.
- اطلبي تنظيم ساعات عملك بما يضمن لك تجنب الخروج في وقت الذروة. فقد تصابين بالإرهاق الشديد عند السير في خضم الاختناق المروري أو عند استخدام وسائل النقل العامة المزدحمة.

تقول "جانين" البالغة من العمر ٢٧ عامًا، وهي حامل في خمسة أشهر ونصف: "إن ركوب المواصلات العامة المزدحمة يوميًا للذهاب إلى العمل بمثابة كابوس – وخاصة أنني خجولة ولا أستطيع أن أطلب من أحد أن ينهض لأجلس مكانه. ولكن لحسن الحظ أن رئيسي في العمل متعاطف معي بشكل كبير، لدرجة أنه سمح لي بالعمل في المنزل يومًا في الأسبوع."

اتخاذ قرار إجراء اختبارات ما قبل الولادة

على الرغم من أنه قد جرت العادة الآن على إجراء اختبارات معينة مثل الأشعة فوق الصوتية، فإن القرار بشأن إجرائها من عدمه يرجع لكِ. ودائمًا ما يتم عرض تلك الاختبارات لكِ حتى تتمكني من معرفة كيفية تقدم حملك وما إذا كان الطفل ينمو على نحو طبيعي أم أنه يعاني من مشاكل كروموسومية، مثل متلازمة داون، أو أية مشكلة من تلك المشاكل الرئيسية.

توضح اختبارات المسح خطر إصابة طفلك بمشكلة ما. وستوافيكِ الاختبارات التشخيصية "على نحو أكيد" بما إذا كانت هناك أية مشاكل. ومن المهم أن تأخذي في الاعتبار أن الاختبارات التشخيصية لا مفر منها، لذا فهي قد تنطوي على خطر طفيف بالإجهاض.

يرجع سبب اختيار كثير من النساء للخضوع لفحوص أو اختبارات إلى التأكد من أن كل شيء يسير على ما يرام. وفي حالات كثيرة، يكون كل شيء على ما يرام بالفعل. ولكن عند اتخاذ قرار بشأن الخضوع لفحوصات ما قبل الولادة قد يكون من المنطقي أيضًا التفكير بشكل مسبق في طبيعة الإجراءات التي ستتخذينها إذا كانت نتيجة الاختبارات تحمل أخبارًا سيئة.

محاضرات ما قبل الولادة

يفضل كثير من النساء عدم التفكير العميق في التفاصيل الدقيقة الخاصة بالحمل والوضع قبل الأوان، ولكن يفضل أن تكوني على دراية بكل شيء جيدًا حتى يمكنك التكيف على نحو أفضل يوم الولادة. وتتيح محاضرات ما قبل الولادة فرصة كبيرة لمعرفة ما هو جديد، ولنقاش الأمور والأفكار المتبادلة، ولمقابلة نساء أخريات في الموقف المشابه لكِ.

ففي بريطانيا على سبيل المثال، يتم الحجز للمحاضرات مقدمًا. وتختلف أنواع المحاضرات التي يمكن للنساء الاختيار من بينها بحرية، حيث توجد محاضرات للنساء فقط ومحاضرات للزوجين معًا. وقد ينصب الاهتمام على توفير المعلومات والمهارات العملية للآباء والأمهات الجدد، أو على التمارين الرياضية المعتمدة على اليوجا وغيرها من التمارين التي بإمكانها أن تساعدك في وقت المخاض والولادة.

اختيار نوع المحاضرات المناسب

يتم اتباع النظام التالي في بريطانيا حين يكون الأمر متعلقًا بكيفية اختيار نوع المحاضرات في فترة ما قبل الولادة:

- **موضوع النقاش والدراسة:** إن كنت تريدين التدرب على التنفس وأوضاع الولادة الملائمة عليكِ بمحاضرات الوضع العملية؛ وهي أكثر ملاءمة لكِ من محاضرات مهارات الأمومة.
- **حجم المحاضرة:** قد تكون المحاضرات القصيرة أكثر ألفة لكِ، ولكن من المتوقع منكِ أن تنضمي لواحدة أو أكثر من المحاضرات الكبيرة.
- **دعم ما بعد الولادة:** إن تعرفك على مجموعة من الأمهات الذين لديهم أطفال في مثل عمر طفلك من الممكن أن يكون مفيدًا ومطمئنًا لك.

الترابط مع طفلك القادم

يمكن أن تنشأ رابطة مع طفلك منذ لحظة معرفتك بحملك، على الرغم من أنكِ غالبًا لن تشعري بذلك بصورة فعلية إلا بعد إجراء الاختبار الأول أو بعد شعورك بحركة طفلك بأحشائك للمرة الأولى. أعطِ لنفسك قرب نهاية فترة حملك الوقت والمساحة الكافيتين للتناغم مع طفلك وللشعور بالقرب منه حتى وإن كان قبل وجوده بين ذراعيكِ؛ فسيساعدك ذلك على الشعور بالإيجابية وسيعطيك حافزًا خلال فترة المخاض والولادة.

طرق توطيد الترابط مع طفلك

- حاولي التركيز مع طفلكِ، وبالأخص في الأسابيع الأخيرة، بأن تقضي ساعة أو ما شابه يوميًا للاسترخاء والتركيز معه.
- اضغطي على بطنك بشكل خفيف كمحاولة لمعرفة وضع طفلك. وكلما كبر حجمه قرب نهاية حملك، سيكون بوسعك أن تحددي مؤخرته وذراعه أو ساقه عندما يضغط على بطنك.
- تحدثي مع طفلك، حيث يمكن أن يسمعكِ طفلكِ من داخل الرحم بداية من الأسبوع التاسع عشر حتى الأسبوع الثاني والعشرين، ويمكنه أن يحدد صوتك وأن يميزه من بين أصوات الآخرين من الآن فصاعدًا.

تقول "كاترين" البالغة من العمر ٢٩ عامًا، وهي حامل في ثمانية أشهر ونصف: "إنني أتحدث مع طفلي عندما أكون مسترخية، وأخبره كم أنا متحمسة لرؤيته للمرة الأولى."

الملخص

إن الاهتمام بصحتكِ وبسعادتك في الشهور التسعة القادمة سيساعد في أن يتمتع طفلك بأفضل بداية له في الحياة.

- احرصي على التبكير في تسوية سبل رعايتك في فترة ما قبل الولادة.
- اتبعي نظامًا غذائيًا متزنًا يشمل أنواع عدة من الأطعمة الطازجة الصحية والمفيدة.
- تغلبي على مشاكل نومك ووفري الحلول اللازمة لتجنب التعب والإجهاد المفرطين.
- إذا كنت تشعرين بتقلب المزاج، تحدثي بشأن ذلك مع زوجك أو أصحابك أو استشيري طبيبك المختص أو الممارس العام.
- احرصي على اتباع تمارين رياضية يومية منتظمة.
- كوني حريصة على سلامتك في العمل. أخبري صاحب العمل مبكرًا بأنك حامل، وحاولي الاستماع لجسدك والإصغاء له ولمتطلباته.
- تذكري بأن القرار في أن تذهبي لإجراء فحوص ما قبل الولادة في يديكِ.
- انضمي للمحاضرات الخاصة بفترة ما قبل الولادة إن لزم الأمر ذلك. سوف يتم إمدادك بمعلومات ذات صلة بالموضوع ويمكنك حينئذ أن تتعرفي على أصدقاء جدد.
- وطدي الرباط بينك وبين طفلك. ستقابلينه عما قريب، وسيساعدك شعورك بأنكِ قريبة منه على إيجاد حافز لصمودك عند منازعتك لآلام الولادة

الفصل الرابع

عملية الولادة – التوقعات والآمال

كلما اقترب موعد الولادة، ستشعرين بفيض جياش من الحماس. من المنتظر أن يكون بين يديكِ في أية لحظة هذا الطفل الصغير الذي طالما كنتِ تغذينه على مدار التسعة أشهر الماضية.

على الرغم من ذلك، فإن بلوغك هذه المرحلة يجعلك تخوضين رحلة نحو المجهول. كيف ستبدو الولادة وآلام المخاض؟ هل سيكون بوسعك أن تتحملي الألم؟ ماذا سيحدث إن تعارضت ولادتك مع خططك وترتيباتك؟

لا يستطيع أحد الإجابة عن تلك التساؤلات. ولكن هناك الكثير من الأشياء التي يمكنكِ أن تضعيها في الحسبان من أجل الإعداد للولادة. على سبيل المثال، سيوفر اعتناؤك بنفسك في الأيام السابقة للولادة وعلمك بما يجب عليكِ توقعه في اليوم ذاته فرصةً أفضل لولادة متيسرة وآمنة. إضافةً إلى ذلك، ستخوضين تجربة مدهشة.

التعرف على خطوات الولادة

توفر لكِ محاضرات ما قبل الولادة الكثير من المعلومات المفيدة. فضلاً عن أنه يمكنكِ الاستفسار عن الخيارات المتاحة لكِ في المستشفي التي ستلدين فيها، كما يمكنك الاستفسار حول طريقة الولادة التي تفضلينها مع طبيبك المختص.

مهما تكن خططك المعدة للولادة، فإن الأحداث غير المتوقعة يمكن أن تعني حاجتكِ للتدخل الطبي أثناء الوضع لإنجاب طفلك بسلام للعالم. ويتراوح التدخل الطبي ما بين استخدام المنظار لفحص الجنين وشق المنطقة الواقعة بين فتحة الشرج والجزء الخلفي من المهبل واستخدام الأجهزة الطبية المساعدة مثل الملقط أو الشفاط أو الطلق الصناعي أو الولادة القيصرية كإجراء بديل.

مهما يبلغ السيناريو الذي أعددته من مثالية، فإنه من الأفضل التحلي برجاحة العقل. خلال الأسابيع القادمة، يكفي الشعور بالتوتر العصبي وتغيير معدلات الهرمونات عن معدلاتها الطبيعية. فأنتِ لست في حاجةٍ إذًا إلى أن تضيفي إلى ذلك مشاعر الإحباط لمجرد أن ولادتك خيبت آمالك.

أهم ما في الأمر، هو سلامتك أنتِ وطفلك. ومهما يكن الثمن، فستستحقين الشعور بفخر لا حدود له حين تلدين طفلك وتحملينه بين ذراعيك.

اختيار مرافقك أثناء عملية الولادة

أثبتت الدراسات أن وجود شخص معكِ في أثناء عملية الولادة كمرافق من شأنه أن يشكل فارقًا لديكِ بدءًا من تقليل الحاجة إلى مسكن الآلام ووصولاً للتقليل من إمكانية الحاجة إلى التدخل الطبي، سواءٌ أكان هذا المرافق زوجك أم أختك أم أمك أم صديقتك المقربة، هذا بالإضافة إلى طبيبك المختص. على سبيل المثال، إن كنتِ مرهقة وتشعرين أنك لا تستطيعين التفكير في ألم الولادة، فمجرد سماع صوت من ترتاحي إليه وهو يطمئنك سيزيد من قوة إرادتك وأنت في أمس الحاجة إليها.

بإمكان المرافقين أثناء عملية الولادة أن يلعبوا دور الوسيط بينكِ وبين الأطباء. على سبيل المثال، يمكنهم أن يستدعوا الطبيب المختص لطلب المساعدة حين تشعرين بالحاجة إلى ذلك، أو أن يناقشوا أمر تناول مسكن الآلام إن كنت في حاجة إلى مزيد من المسكنات. ويمكن أيضًا أن يساعدوكِ على التحرك وتدليك ظهرك من أجل تقليل آلام الانقباضات. كما أنهم يمدون لكِ يد العون لتغيير موضعك وإمدادك بالمشروبات والوجبات الخفيفة حتى تكوني بصحة جيدة. إضافة لذلك، فالمرافق يقوم بمساندتك أثناء الدخول والخروج من دورة المياه والاستحمام ويوفر لكِ ملابس تحتية مريحة وسبل الراحة كافة.

يريد الكثير من الأزواج أن يبقوا مع زوجاتهم وقت ولادة طفلهما، ولكن مهما يكن الشخص الذي اخترته كمرافق، فمن الحكمة أن يكون هذا الشخص على دراية ومعرفة بتجربة الولادة حتى يتسنى له توقع أحداث هذا اليوم.

يقول "ستيفن" البالغ من العمر ٣٥ عامًا، وهو والد الطفل "جاك" البالغ من العمر ٤ أشهر: "لقد كنت أشعر بقلق شديد أثناء تعرض "جيني" للمخاض والولادة. فقد كنت أشعر بضيق شديد لأنها تتألم، كما كنت أشعر بالقلق على الطفل أيضًا ولكن رغم كل ذلك، لم أكن لأضيع هذه اللحضات من عمري ولو بكنوز الدنيا."

إعداد خطة الولادة

إن إعدادك لخطة الولادة لن يقتصر فقط على مساعدتك في التركيز أثناء الولادة؛ بل ستساعدك أيضًا في اتخاذ القرارات حول كيفية التعامل مع آلام الانقباضات مثلاً. تناقشي مع طبيبك المختص أو الممارس العام حين تفكرين في خطة الولادة. إن مشاركة الطبيب المختص هي الطريقة المثلى لتحقيق ما تريدينه، فهدفه هو مساعدتك في تحديد الاختيارات الموثوق بها والواقعية ودعم هذه الاختيارات وفقًا لظروفك الشخصية. ولا تنسي أن تطلعي مرافقك الذي اخترته لمصاحبتك أثناء عملية الولادة على أمنياتكِ لأنه الشخص الذي سيساعدك في تحقيقها.

تقدم بعض المستشفيات خططًا مسبقة الإعداد، تم إعدادها بطريقة منظمة لمساعدتك في تحديد ما تريدين. ويمكنك إضافة ما تريدينه إذا كان الأمر ضروريًا أو قومي بكتابة خطة الولادة بنفسك. يجب عليك أن تضعي في الاعتبار أن هذه الخطة ما هي إلا "قائمة بالأمنيات" يمكنك أو ربما تلجئين بالفعل إلى تغييرها في أي وقت، حتى ولو كان يوم الولادة نفسه، نظرًا لاحتمال حدوث شيء غير متوقع وغير مخطط له مسبقًا.

أعطِ نسخة من الخطة لطبيبك المختص في يوم الولادة، وابقِ على واحدة لكِ ولمرافقك أثناء الولادة.

تشتمل التفاصيل التي قد ترغبين في توضيحها على الموضوعات التالية:

- **المرافق**: من الشخص الذي تريدين أن يكون بجانبك؟
- **فحص الجنين بالمنظار**: هل أنت سعيدة لفحص طفلك بالمنظار؟
- **مسكنات الآلام**: هل تخططين لأن يكون التركيز على أساليب المساعدة الذاتية مثل التنفس والتدليك؟ هل ستستخدمين جهاز تسكين الألم عن طريق الإثارة الكهربائية للعصب عبر الجلد؟ هل أنت مستعدة لاستخدام عقار البيثيدين المسكن للآلام أم أنكِ لا تريدينه على الإطلاق؟ هل تخططين لاستخدام المخدر الموضعي في الحبل الشوكي لعدم الشعور بأي ألم أثناء عملية الولادة (أو ما يعرف بتسكين ما فوق الجافية)؟
- **الولادة القيصرية**: إذا كنت في حاجة إلى الولادة القيصرية، أتريدين استخدام المخدر الموضعي في الحبل الشوكي لعدم الشعور بأي ألم أثناء عملية الولادة، إن كان متاحًا، بحيث تكوني في كامل وعيك أثناء ولادة طفلك؟
- **شق أو قص الفوهة الفرجية**: أتفضلين الشق فضلاً عن القص؟
- **فيتامين (K)**: (شديد الأهمية بالنسبة لحديثي الولادة الذين تمت ولادتهم مبكرًا أو للأطفال المبتسرين أو من كانت ولادتهم متعسرة). أتريدين أن تكون جرعة طفلك عن طريق الحقن أم الفم؟
- **(إفضاء المشيمة)**: أتريدين حدوث ذلك على نحوٍ طبيعي أم أنك تفضلين الحقن للتعجيل من عملية إفضاء المشيمة؟

التدريب على تمارين التنفس والاسترخاء

إن حفاظك على الهدوء والاسترخاء قدر المستطاع أثناء المخاض والولادة له تأثير قوي على مدى الشعور بالألم والتوتر العصبي. سواءً أكنتِ قررتِ أن تتم عملية الولادة بصورة

طبيعية أم لم تقرري بعد. فتعلمكِ للتنفس بصورة كاملة ومسترخية سلاح مفيد ضد الضغط والألمِ. ذلك لأنه حين تكوني متوترة أو قلقة، سيكون تنفسك أقل عمقًا وأكثر سرعةً مما يقلل من نسبة الأوكسجين الذي يستقبله الجسم، ويؤدي بدوره لزيادة الضغط والتوتر. إن كنت قادرة على التركيز على تنفسك والتحكم فيه (الشهيق والزفير بعمق وبهدوءٍ)، سيكون بإمكانك الإقلال من حدة الضغط والتوتر.

ربما تركز محاضرات ما قبل الولادة على أساليب التنفس والاسترخاء بحيث تقدم تمارين غير معقدة ويمكن ممارستها في المنزل أيضًا.

- اجلسي على نحو مريح، بحيث يكون ظهرك في وضع مستقيم وذقنك متجهة نحو صدرك.
- ضعي يديك على الجزء السفلي من بطنك لتشعري بإيقاع الشهيق والزفير عند التنفس.
- قومي بإخراج نفس زفير على نحو بطيء عن طريق فمك، بحيث يكون نفسك أطول وأهدأ وتكون رئتاك خاليتين تمامًا من الهواء.
- استريحي ثم قومي بأخذ نفس شهيق على نحوٍ طبيعي، ولكن هذه المرة عن طريق أنفك لإعطاء فرصة لبطنك لتتمدد.
- استمري على هذا النمط وتنفسي ببطء وبهدوء ليتسلسل تنفسكِ على نحو متوالٍ ومنتظم وبصورة طبيعية.

الوضع المناسب للجنين أثناء عملية الولادة

في بعض الأحيان، تختلف الولادة المتيسرة عن نظيرتها المتعسرة وفقًا لوضع الجنين. إذا كانت مؤخرة رأس الطفل وعموده الفقري في الاتجاه المعاكس لعمودكِ الفقري، ربما يكون المخاض أبطأ مما يسبب الشعور بالألم في الظهر، ويزيد من احتمال اللجوء إلى التدخل الطبي. من ناحية أخرى، إذا كان وضع الطفل أماميًا (أي أن عموده الفقري أمام الرحم) فسيكون المخاض أسرع وأيسر.

يتجه الكثير من الأطفال إلى الأسفل نحو الحوض منذ قرابة الأسبوع السادس والثلاثين، ويفضل قبل حدوث ذلك أن تحاولي مساعدة طفلكِ على الاستقرار في الوضع الأمامي. تكمن الفكرة في محاولاتك الإبقاء على الحوض مدفوعًا إلى الأمام قدر المستطاع. عندما يكون الحوض منكمشًا للخلف يكون الجزء الأكثر ثقلاً في طفلك (الرأس والعمود الفقري) مائلاً نحو ظهركِ أيضًا.

- حاولي أن تجلسي والحوض متجه نحو الأمام متى استطعت ذلك. يجب أن تكون ركبتيك أكثر انخفاضًا عن مفاصل الوركين. ضعي وسادة تحتك لتساعدك في البقاء في هذا الوضع.
- حددي فترات قصيرة للجلوس في هذا الوضع، واستريحي كل نصف ساعة من خلال النهوض والمشي (تتجه منطقة الحوض للأمام بصورة طبيعية عندما ننتصب واقفين بوضعٍ عمودي).
- إذا كنتِ بالفعل حريصة على الحفاظ على وضع الجنين، جربي أن تستلقي على يديك ورجليك وكأنك في وضع تمرين الضغط وبحيث تتجه مؤخرتك إلى أعلى. وهذا من شأنه أن يساعد في تحريك وضع طفلك للأمام داخل الحوض.

الحفاظ على طاقتك

يشعر الكثير من النساء بضرورة ترتيب المنزل برمته قبل ميلاد الطفل الجديد، وفي الأسابيع الأخيرة من حملهن، يقررن إعادة تزيين كل شيء من حولهن.

حاولي أن تقاومي الحاجة الملحة لفعل أكثر مما يلزم. إن إنجاب الأطفال يحتاج إلى مجهود شاق وطالما أنك استعددت للموقف، فسوف تتأقلمين معه بصورة أفضل. وعلى أي حال، فإن طفلك لن يعبأ بعدم ترتيب المنزل، ولكن حتمًا سيؤثر عليه وجود أم تتمتع بكاملٍ طاقتها وصحتها لتتحمل ألم الولادة.

اهدئي وكوني أكثر حكمة في الأسابيع التي تسبق عملية الولادة وحاولي القيام بالتالي:

- التقي بالأصدقاء واذهبي إلى السينما أو المسرح، إذا كنت تستطيعين ذلك.

- اعتني بشعرك وبمظهرك. فمن الجائز أن يطول الوقت لحين وجود الفرصة لتدليل نفسك مرة أخرى.
- إن كنت تشعرين بالحاجة لتخزين ما تحتاجين إليه، ركزي على الأشياء المهمة. خزني الوجبات السهلة والسريعة في الفريزر، أو تأكدي من أن لديك مخزونًا وافرًا من الصابون والمساحيق.
- استريحي قدر استطاعتك. التزمي الفراش واحرصي على نوم ما بعد الظهيرة فقد اقتربت شهور النوم المتقطع.

عملية المخاض والتحكم فيها

كلما اقترب موعد ولادتك (وفي كثير من الأحيان، يتغير هذا الموعد من وقت إلى آخر)، ستكونين أكثر ملاحظةً لكل اضطراب وألم، في محاولة لتحديد بدء عملية المخاض من عدمها. إن البقاء في وضع الهدوء والاسترخاء أمر ضروري لحين التأكد من أنك بالفعل على وشك الولادة، لذا فمن الواجب عليك التأكد من ذلك قبل التوجه إلى المستشفى أو الاتصال بالطبيب المختص.

يخشى الكثير من الأزواج من عدم قدرتهم على إدراك علامات الولادة ويعتقدون أن الأمر سينتهي بولادة غير مخطط لها بالمنزل أو الوصول إلى قسم الولادة بالمستشفى في اللحظة الأخيرة. لكن الأكثر شيوعًا بين السيدات هو اعتبار الإنذارات الزائفة وكأنها علامات الولادة الحقيقية. والجدير بالذكر أنه من الأفضل المكوث في المنزل وقضاء هذا الوقت الثمين في راحة وهدوء بدلاً من إهدار الوقت ذهابًا وإيابًا بين المستشفى والمنزل.

يمكن أن تستمر عملية المخاض الأولى لمدة اثنتا عشرة ساعة أو أكثر، ومن الحكمة أن تقضي معظم هذا الوقت في المنزل لتحافظي على معدلات الطاقة. يمكنكِ في البيت أن تمشي هنا وهناك وأن تشغلي ذهنك وتفكيرك. كما يمكنك تناول وجبات صغيرة ومشروبات، وأن تخلدي إلى النوم متى تشائين. وبمجرد أن تكون الانقباضات متعاقبة كل خمس دقائق أو أقل وبمجرد احتياجك للمساعدة أثناء المخاض أو شعرتي بتدفق المياه أو حدث لك نزيف، ففي هذه الحالات، عليك التوجه إلى المستشفى فورًا.

المرحلة الأولى من عملية الولادة

أثناء المرحلة الأولى من عملية الولادة، يتمدد عنق الرحم ويُفتح ليسمح بمرور رأس المولود من خلال فتحة المهبل. وتعرف الانقباضات بكونها انقباض العضلات الموجودة في الرحم بحيث ترتفع وتنجذب نحو عنق الرحم. وتُعد هذه المرحلة أطول مراحل عملية الولادة. ولذا، يجب عليك أن تساعدي الأطباء في تيسير عملية الولادة.

- يمكن أن يكون ألم الانقباضات فوق الوصف والاحتمال. وربما ينتابك شعور بالخوف والرهبة من وقت إلى آخر. لا تترددي في طلب العون والمساعدة أو تناول مسكن للآلام إن أردت.
- حاولي أن تبقي في وضع مستقيم بحيث يسمح لرأس المولود أن تضغط على عنق الرحم. وهذا يؤدي بدوره إلى حث وتحفيز الانقباضات.
- حاولي أن تديري مفصل الورك أو تمشي هنا وهناك بين الانقباضات وذلك من أجل تخفيف الآلام.
- استخدمي طرق وأساليب التنفس حتى تتسنى لك عملية التنفس أثناء الألم. وعندما تبدأ الانقباضات، ركزي على عملية الزفير وتخلصي من العصبية مع كل نفس زفير. استرخي. ثم ابدئي في الشهيق وكرري كلاً من عملية الشهيق والزفير أثناء كل نوبة من نوبات الانقباض.
- أثناء الانقباضات، قومي بالعد فمن شأن ذلك أن يساعدك أيضًا.

المرحلة الثانية من عملية الولادة

ستنتقلين للمرحلة الثانية من الولادة بمجرد أن يتسع عنق الرحم على آخره (١٠ سم). تعرف هذه المرحلة بالمرحلة الانتقالية ويمكن أن تستمر لمدة دقائق قليلة أو لساعة أو أكثر بينما تنتظرين الدفعة الضاغطة التي تساعدك في دفع طفلك إلى العالم الخارجي.

في هذه المرحلة، تحتاجين لقدر هائل من الدعم والمساندة وبالأخص إذا كانت عملية المخاض قد طالت. مما يزيد من شعورك بالتعب والإرهاق.

- اتخذي أي وضع تشعرين فيه بالراحة وتشعرين بأنه ذو فعالية أثناء عملية الولادة. يساعد وضع القرفصاء أو وضع الركوع في فتح الحوض باتساع. تشجعك الجاذبية على دفع المولود نحو الخارج. إضافةٍ إلى ما سبق ذكره، فإن وضع الجلوس باستقامة يساعد في تقليل حدة الآلام واختصار وقت المخاض.
- اتبعي حدسك وإحساسك بجسدك. انتظري إلى أن تشعري بالحاجة الملحة لدفع المولود إلى الخارج ثم استمري في ذلك. إن كنت لا تشعرين بالحاجة الملحة، حافظي على هدوئك وغيري من وضعك، فبإمكان ذلك أن يساعدك.
- اطلبي من الأطباء أن يخبروك بظهور رأس المولود لأن هذا سيكون حافزًا لك. تستخدم بعض الأمهات مرآة كأداة مساعدة لرؤية ما يدور من خلالها. كما تؤدي ملامسة رأس المولود إلى رفع روحك المعنوية.

المرحلة الثالثة من عملية الولادة

بمجرد أن تظهر رأس المولود، يخرج باقي الجسد عادةً مباشرة وبسهولة ويسر. وعلى الأرجح، ستشعرين بعد ذلك بالراحة الجسمانية. ويحدد وصول طفلكِ للدنيا نهايةً المرحلة الثانية وبدايةً المرحلة الثالثة ألا وهي إفضاء المشيمة. ويمكن أن يترك الأطباء عملية إفضاء المشيمة لتحدث بصورة طبيعية أو يلجئوا إلى استخدام الحقن، وهذا وفقًا لرغبتك.

الضمة الأولى لطفلك

إذا كانت ولادتك سهلة ومتيسرة، سيعطيك الطبيب المولود كي تضميه إلى صدرك. ويبدو الأطفال حديثي الولادة على نحو غريب بعض الشيء، بمعنى أن أجسادهم تكون لينة وهشة، وربما تكون مغطاة بطلاء دهني (وهو عبارة عن مادة دهنية كالكريمة، تغطي جلد الجنين في رحم الأم)، وربما تخضب أجسادهم ببعض الدماء. ولن تعبئي بهذا كله، بل ستشعرين بفيضٍ من المشاعر العاطفية وتجتاحك نشوة عارمة بمجرد أن تحملي هذا المولود الصغير الذي انتظرتِ مقابلته طويلاً.

إذا كانت الولادة متعسرة أو تمت سريعًا أو أن مولودك يحتاج للعناية الخاصة، فسوف تنتابك حالة من الدهشة والارتباك والخوف. وتعد ردود الأفعال هذه أمرًا طبيعيًا. وتقع بعض الأمهات في حب أطفالهن من النظرة الأولى، في حين تحتاج الأخريات بعضًا من الوقت لينمو الحب تدريجيًا بينهن وبين أطفالهن. ومهما يكن شعورك أثناء الضمة الأولى لمولودك، تذكري ما مررتِ به في أثناء عملية الولادة وكوني متعاطفة ومتفهمة مع نفسك. الآن، سيسعد طفلك بمجرد أن يشم عبير جلدك ويستشعر حنانك ويسمع صوتك.

إذا رغبتي في إرضاع المولود رضاعةً طبيعيةً، فمن شأن ذلك أن يريح مولودك إلى حد كبير وسيعود عليك بالنفع أيضًا. إضافةً إلى ذلك، سيساعد تدفق السائل النقي الذهبي اللون (المعروف باللبأ الذي يسبق لبن الرضاعة الطبيعية) الجهاز الهضمي لدى طفلك في البدء في أدائه ويحميه من العدوى.

الملخص

إن استعدادك بصورة مناسبة لعملية الولادة يزيد من فرصة إتمام الولادة بسهولة ويسر.

- اكتشفي كل ما استطعتِ له سبيلاً عن الولادة من خلال محاضرات ما قبل الولادة والممارس العام أو طبيبك المختص والأصدقاء والأهل.
- تأكدي من أن مرافقك في أثناء عملية الولادة على دراية وعلم كافٍ بما سيحدث أيضًا.
- قومي بإعداد خطة الولادة، ولكن تذكري أن هذه الخطة يتم تنفيذها في أفضل الحالات وأن الأمور لا تسير على غرار ما نريد دائمًا.
- أعدي نفسك جسديًا. وتدربي على تمارين التنفس. وحاولي أن تحركي طفلك في وضع ملائم للولادة. واحصلي على قسط وفير من الراحة:

حين تبدأ عملية المخاض:

- لا تتعجلي أمر ذهابك إلى المستشفى.
- توقعي أن تكون عملية المخاض طويلة ومتعبة.
- اتبعي حدسك وإحساسك بجسدك. مهما يكون ما كتبت في خطة الولادة، تذكري أنه من الممكن أن تغيري رأيك في أي وقتٍ.

حين تقابلين طفلك للمرة الأولى:

- حاولي ألا يصيبك الذعر والاشمئزاز من مظهره.
- لا تقلقي إن لم تغمرك مشاعر السعادة والابتهاج، فأحيانًا يستغرق الحب وقتًا للنمو.
- حاولي إرضاع طفلك رضاعة طبيعية لأن اللبأ (لبن الرضاعة الطبيعية الأول) ذو قيمة غذائية عالية.

الفصل الخامس

خطواتك الأولى نحو الأمومة

تعد الأيام والأسابيع القليلة الأولى مع طفلك الجديد أمرًا فريدًا ومليئًا بالتحديات، من أكثر من جانب. الآن، تغمرك السعادة وتجذبك هذه الحياة الصغيرة التي شاركت أنتِ وزوجك في تأسيسها. كما أنك تبدين الحماس نحو حياة جديدة ومفعمة بالأمل.

في الوقت نفسه، تشعرين بالإرهاق وعدم القدرة على التفكير فيما هو آت وفيما يتعلق بتغذية طفلك ورضاعته وكيفية التأقلم مع تغير الهرمونات لديك وتتساءلين ما إذا كانت الحياة ستعود كسابق عهدها أم لا.

يجب أن تهتمي بنفسك حتى تستطيعي أن تقودي عائلتك الجديدة نحو أفضل بداية ممكنة. في الفترة الماضية، شعرت بإرهاق وتعب جسماني كبير، والآن عليك أن تمري بليالٍ خالية من النوم. إن تناولك للطعام الملائم وأخذ قسط وافر من الراحة والنوم كلما تسنى لكِ ذلك سيساعد في تجديد الموارد الجسمانية والعاطفية التي تحتاجين إليها حتى يتسنى لك الاهتمام بطفلك الجديد. ربما تتساءلين عن كيفية التعامل مع طفلك الرضيع بينما هو بين ذراعيك، ولكن من المفيد أن تعلمي أن الطفل حديث الولادة سهل التعلم أكثر مما تتوقعين. وبناءً على ذلك، ستزداد ثقتك بنفسك بينما تتعرفين عليه خلال الأسابيع والأيام القادمة.

تقول "ليزي"، وهي أم للطفلة "جاسمين" البالغة من العمر ٩ أشهر: "بالعودة إلى الوراء، أذكر أن الأسابيع القليلة الأولى التي قضيتها مع "جاسمين" بالمنزل كانت مؤثرة جدًا. فلم أكن أستطيع تمييز الليل من النهار في معظم الأوقات، ونادرًا ما كنت أستطيع تغيير ملابس النوم. ولكنني مازلت أذكر هذه الأيام كأوقات خاصة أيضًا، أقضيها مع زوجي وابنتي فقط."

العناية بنفسك

مهما كان نوع عملية الولادة التي أجريتها، فلا بد أن تشعري بضعف ووهن لبعض الوقت. إضافةٍ لذلك، ستشعرين بالوهن والألم، ولن يكون ذهابك لدورة المياه بالأمر المريح، حتى إذا لم يستعين الأطباء بالغرز أثناء عملية الولادة. وبما أن رحمك ينقبض ويتقلص في الحجم، فمن الممكن أن تشعري بآلام ما بعد الولادة. وستنزفين لفترة زمنية تستغرق أسبوعين أو ثلاثة أسابيع، نظرًا لأن بطانة الرحم تسقط وتتجدد. إضافةً لذلك، في اليوم الثالث بعد الولادة سيتضخم ثدياك وتشعرين بثقلهما نظرًا لعملية إدرار اللبن.

إن كنت قد أجريت عملية ولادة قيصرية، فإن هذا يعني أنك ستمكثين في المستشفى أربعة أو خمسة أيام. وبعد ذلك، ستستغرقين ستة أسابيع أخرى حتى تستعيدي كامل لياقتك الجسمانية مرة أخرى. ضعي في الاعتبار أن إجراءك جراحاتٍ خطيرة سيبطئ من استردادك لصحتك مقارنة بالأمهات اللاتي أنجبن أطفالهن بطريقة طبيعية.

بمجرد عودتك إلى المنزل، سيزورك طبيبك المختص خلال العشرة أيام الأولى للتأكد من أنكِ تستردين صحتك على النحو المتوقع. كما أنه سيتحقق من صحة طفلك وسلامته وسيقدم لك نصائح تتعلق بالرضاعة والرعاية اليومية لطفلك. ولا تترددي في استدعاء طبيبك المختص حتى لو كان قد قام بزيارتك هذا اليوم، إذا ما راودتك مخاوف تجاه صحتك (بسبب تعرضك لنزيف حاد أو حدوث إفرازات غير معتادة أو الشعور بألم في الصدر أو مواجهة صعوبة في الإخراج (التبول أو التبرز) أو تورم القدمين أو حدوث ارتفاع في درجة الحرارة).

حاولي أن تتأقلمي مع الوضع الجديد تدريجيًا خلال الأيام القليلة الأولى. ابقِ في الفراش قدر الإمكان. وصبي تركيزك كله على استرداد صحتكِ وعلى تعودكِ على طفلك. اتركي أفراد عائلتك أو أصدقاءك ليقوموا بالأعمال اليومية إلى أن تتعافي وتستردي صحتك.

تفهمي مشاعرك

بعد يومين أو ثلاثة، لا تتعجبي إن اختفت مشاعرك الأولى المتجسدة في السعادة والرضى لتبقيكِ باكية ومرتبكة. عند إدرار اللبن، تتغير هرموناتك بدرجة كبيرة وبالتالي تتغير حالتك المزاجية. وعلى حين غرة، يصبح كل شيء، حتى أبسط الأشياء مثل تغيير الحفاضات وإعداد كوب شاي، تحديًا بالنسبة لك. في كثير من الأحيان، تسمى هذه الحالة بـ "كآبة الولادة". وعلى الرغم من أنها مشاعر غير مستقرة، فإنها طبيعية جدًا. هدئي من روعك وضمي طفلك الرضيع إلى صدرك وأشعريه بالدفء والحنان والأمان، واتركي من حولك ليقوموا بالأمور الأخرى.

- استشيري طبيبك المختص، فمن شأنه – إضافة إلى تأكده من أنكِ تستعيدين صحتك الجسمانية – أن يجيب عن تساؤلاتك ويؤكد لكِ أن كل أم جديدة تمر بما تمرين به من مشاعر متقلبة. وسيزيد استقرار مشاعرك مع استقرار حالتك الصحية.
- لا تجهدي نفسك أكثر مما ينبغي. سيزيد قلقك بشأن الأعمال المنزلية والواجبات اليومية من اضطرابك. لذا، كوني حاسمة مع نفسك وقومي بالحد من الأعمال المنزلية التي تقومين بها عادةً. فمن يحتاج للرعاية والاهتمام الآن هما أنت وطفلك الرضيع.
- استفيدي من تجربة الولادة باستخلاص المعلومات التي من شأنها مساعدتك بعد ذلك فيما يخص عملية الولادة وتفاصيلها. تشعر الكثير من الأمهات برغبة عارمة في معرفة التفاصيل عن المخاض والولادة وبالأخص حين تسير الأمور في اتجاه معاكس لما هو متوقع. يمكن لطبيبك المختص أن يفسر لكِ كل ما يتعسر عليكِ فهمه، ومن شأن تحدثك مع الأصدقاء أن يساعد أيضًا.

تقول "جيل"، وهي أم للطفلة "كورا" البالغة من العمر ثلاث سنوات: "لقد كانت أول ليلة لي بالمنزل بعد الولادة بمثابة كابوس. فقد استمرت "كورا" في البكاء لفترة طويلة، ولم أعرف كيف يمكن تهدئتها. وفي الصباح التالي، حضرت القابلة لتجدني أبكي مع طفلتي. وحلت القابلة هذه المشكلة بسرعة وأخبرتني أنه بإمكاني استدعائها في أي وقت أحتاج فيه إلى المساعدة."

التغذية السليمة

تشعر الكثير من الأمهات بجوع شديد بعد عملية الولادة، نظرًا لأن عملية الولادة تستنزف الطاقة وتؤدي إلى حرق كمية كبيرة من السعرات الحرارية. ومن شأن التغذية السليمة أن تعيد معدلات الطاقة لديكِ إلى نسبها الطبيعية حتى تستطيعي رعاية طفلك. وبالطبع، سيصعب عليك الذهاب إلى المتجر لشراء ما تحتاجين إليه على الأقل خلال الأيام القليلة الأولى. ولكن إذا كنت قد استعددتِ لعملية الولادة وقمتي بتخزين ما تحتاجين إليه في الفريزر ودولاب الخزين، فستجدين أن كل ما تحتاجين إليه هو تسخين الطعام فقط. وإن لم يوجد لديك خزين بالقدر الكافي، قومي بالاتصال بخدمة توصيل الطلبات إلى المنازل التي توفرها معظم المتاجر الآن. وعلى الرغم من أن هذه الخدمة ستكلفك المزيد من الأموال، فإنه حان الوقت كي تهتمي بنفسك.

- استمري على النظام الغذائي الصحي الذي اتبعته طوال فترة حملك. اهتمي بتناول الحبوب الكاملة والخضراوات والفاكهة الطازجة والمزيد من البروتينات والكالسيوم والحديد.
- إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، فأنت في حاجة إلى زيادة حصتك من السعرات الحرارية بمقدار ٣٠٠ سعر حراري لليوم الواحد، بالإضافة إلى كميات كبيرة من السوائل (٨-١٢ كوب يوميًا) لساعدتك في الحفاظ على إدرار لبن الرضاعة الطبيعية.
- إذا لم يكن في استطاعتك تخزين الوجبات الجاهزة قبل عملية الولادة، اطلبي ممن يزورونك من الأقرباء والأصدقاء أن يحضروا معهم وجبات معدة في المنزل.
- عندما تشعرين بالجوع، تناولي الوجبات الخفيفة المغذية مثل الزبادي أو طبق من الميزولي (وهو عبارة عن شوفان وفاكهة خالية من السكر) أو سندوتشات كاملة أو بطاطس مطهوة في الفرن.

ممارسة التمارين الرياضية

تؤدي ممارسة الرياضة الخفيفة يوميًا إلى الإقلال من التعب والإجهاد. مما يترتب عليه استعادة قدرتك على التعامل بشكل أفضل مع احتياجات طفلك. وستساعدك الرياضة أيضًا على استعادة رشاقتك. ابدئي بتمارين الحوض متى استطعتي تحمل ذلك. ولا تقتصر ممارسة التمارين على تنشيط الدورة الدموية والتي تساعد في الاستشفاء والتعافي وحسب، بل إنها تقلل من خطر الإصابة بالتبول اللا إرادي. وفي الوقت نفسه، يمكنك استشارة طبيبك المختص بشأن التمارين الخفيفة الملائمة لكِ حتى تداومي على ممارستها في المنزل خلال الأسبوعين القادمين.

يجب عليك تجنب التمارين الشاقة حتى انتهاء النزيف. وإذا كنت قد أجريت عملية قيصرية، سينصحك الطبيب بعدم ممارسة أي تمارين، ناهيك عن تمارين الحوض، إلى حين الانتهاء من الفحص الأسبوعي خلال الستة أسابيع الأولى من الولادة.

الاسترخاء بالقدر الكافي

من الأشياء الواجب عليك التكيف معها هي ليالي النوم المتقطع. في الأيام الأولى، سيكون طفلك في حاجة إلى الرضاعة من ساعة لأخرى في الوقت الذي تشعرين فيه بحاجتك للنوم والراحة. إلا أنه من المهم أن تعلمي أن مثل هذه المرحلة لن تستمر للأبد – سيأتي الوقت الذي سيعتاد فيه طفلك على روتين معين بالنسبة للرضاعة والنوم لفترات أطول بين كل رضاعة وأخرى. وفي الوقت ذاته، لا تشعري بالذنب إن غفوتِ للحظات أثناء فترة ما بعد الظهيرة. إنك في حاجة إلى الراحة بالقدر الكافي من أجلك ومن أجل طفلك، وإلا ستعانين من قلة إفراز لبن الرضاعة، إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، ستعانين أيضًا من ضعف وإعياء ما بعد الولادة ومن انخفاض مستوى أداء الجهاز المناعي.

- بدلاً من القيام بالأعمال المنزلية أو إجراء اتصال هاتفي حين يخلد طفلك إلى النوم، اخلدي للنوم معه. فهذه أفضل وسيلة للزيادة من حصة نومك.

- إن لم تستطيعي النوم، حاولي أن تسترخي. خذي حمامًا للاسترخاء أو اجلسي مسترخية على الأريكة.
- تبادلي أنت وزوجك أوقات الراحة في الفراش والاستيقاظ متأخرًا من النوم في أيام العطلات الأسبوعية، فمن شأن ذلك أن يريحك ويقلل من تعبك لبعض الوقت.
- نظمي أوقات الزيارة. إنه أمر طبيعي أن يزورك أقاربك وأصدقاؤك، وبالطبع أنت متحمسة لأن يزوروك ليلتقوا بالمولود الجديد، لكن كثرة الزيارات قد تصبح أمرًا مرهقًا. إن كان الأمر سيرهقك، قومي بإعادة تنظيم جدول المواعيد – لا يزال هناك متسع من الوقت للاحتفال.

تقول "سارا"، وهي أم للطفل "جاكوب" البالغ من العمر خمسة أشهر: "عندما ترزق المرأة بطفل جديد، يخبرها الجميع أن هذا أمر سهل، ولكنه في الواقع أمر شديد الصعوبة. لقد أردت ان يكون كل شيء جيدًا – أن تكون ملابس الطفل وملاءات السرير نظيفة، وأن يكون هناك طعام في الثلاجة، ولكن كل هذا أرهقني كثيرًا. والآن، أتمنى لو أنني لم أرهق نفسي بهذا الشكل."

العناية بالمولود

إن ما يثير الدهشة هو أن احتياجات المولود الجديد قليلة جدًا. إلا أن كل ما تقومين به، بدءًا من الاستحمام إلى الرضاعة الطبيعية، بمثابة تجارب جديدة بالنسبة لك. ويعد القيام بالأعمال للمرة الأولى، مهما تبلغ بساطتها، أمرًا مرهقًا للأعصاب.

إن البقاء على طفلك في حالة من السكون والطمأنينة سيقلل من بكائه نسبيًا ويعزز من ثقتك بنفسك. على سبيل المثال، حاولي التحدث مع طفلك قبل ملامستك له وحاولي الاقتراب منه بهدوء وببطء حتى يعلم بوجودك جانبه. وتجنبي ترك طفلك دون تدفئة أو دون تغيير الحفاضات أو تركه عاريًا لفترات طويلة. لذا، يجب عليكِ أن تتأكدي من تغيير الحفاضات أو ارتداء الملابس المناسبة وتدفئة الغرفة وأن تكون كل الأغراض في متناول يديك. وحاولي إنجاز الأعمال بهدوء وبسرعة.

الرضاعة

الرضاعة الطبيعية هي أفضل الطرق المتاحة للحفاظ على صحة طفلك. أوضحت الدراسات العديدة أن لبن الأم يحتوي على كل العناصر الغذائية الضرورية والكافية والمتوفرة بالكميات المناسبة لتغذية الطفل حتى شهره السادس. إضافةً إلى أنه يحتوي على أجسام مضادة تحمي الرضيع من أمراض الأطفال الرضع المعدية والشائعة مثل التهاب المعدة والأمعاء وعدوى الأذن والجهاز البولي والجهاز التنفسي. والجدير بالذكر أن لبن الأم قد يحمي الرضيع من الحالات التي لها علاقة بالحساسية مثل الربو أو الإكزيما. كما أنه يقلل من خطر الإصابة بمرض السكر الذي يصيب الأطفال وابيضاض الدم (أو ما يعرف بسرطان الدم أو اللوكيميا).

أشارت دراسات عدة إلى أن لبن الأم يزيد من مستوى ذكاء الطفل ربما لأنه يحتوي على أحماض دهنية عديدة غير مشبعة طويلة السلسلة وهي مواد أساسية لنمو المخ.

يمكن أن تكون الرضاعة الطبيعية بمثابة مكافأة ومتعة لكِ ولطفلك حين تسير الأمور على ما يرام. ومن شأن التواصل بينك وبين طفلك في أثناء الرضاعة الطبيعية أن يوطد العلاقة بينكما.

إن الرضاعة الطبيعية ليست السبيل الوحيد لأن تكوني أمًا مثالية. وتعد الرضاعة الطبيعية لبعض الأمهات جهادًا، إلا أنه يجب عليهن ألا يشعرن بالفشل لأنهن لم يستطعن إرضاع أطفالهن رضاعة طبيعية. ولا يوجد دليل قاطع يثبت أن المحبة تجاه الأطفال الذين يرضعوا صناعيًا أقل من نظرائهم ممن يرضعوا طبيعيًا، فبينما تحملين طفلكِ بين ذراعيك وترضعيه صناعيًا، سيشعر بحبك أيضًا كما لو أنك ترضعيه رضاعة طبيعية. استشيري طبيبك المختص إن واجهتك المشاكل بشأن الرضاعة الطبيعية.

على الرغم من أن الرضاعة الطبيعية أمر طبيعي، فإنها لا تأتي دائمًا على نحو طبيعي. وبالنسبة للعديد من الأمهات (والأطفال الرضع)، تعد الرضاعة الطبيعية مهارة تحتاج

للتعليم والتدريب. اطلبي الدعم والمساندة والنصيحة كلما استطعتِ لذلك سبيلا. استشيري طبيبك المختص أو مدرستك في محاضرات فترة ما قبل الولادة أو طبيب خبير في التغذية بالرضاعة الطبيعية أو أمهات أخريات يرضعن أطفالهن طبيعيًا. ولا تفقدي الأمل إن واجهتك الصعوبات، فستعتادين على الأمر كلما مارسته.

إن مفتاح نجاحك الحقيقي هو التمكن من الرضاعة الطبيعية. إن لم يعتد طفلك على الوضع السليم للرضاعة، سيؤلمك ذلك ولن تكوني قادرة على احتمال الأمر كثيرًا.

- اتخذي الوضع المريح بالنسبة لكِ ولطفلك حين ترضعينه طبيعيًا. بحيث تكون بطنه أمام بطنك وأن تكون أنفه أمام حلمة صدرك وأن يكون كل من رأسه وجسده في وضع مستقيم. ضعي الوسائد خلف ظهرك وذراعيك لتستندي إليها، ولا تنحني نحو الأسفل باتجاه طفلك.
- ساعدي طفلك في عملية الرضاعة وقومي بالضغط على خده بإصبعك ليفتح فمه باتساع. وقربيه من صدرك، بحيث تكون حلمة ثديك موجهة نحو سقف حلقه العلوي. يجب عليك أن تضعي حلمة الثدي كاملة داخل فم الرضيع بالإضافة إلى جزء كبير من هالة الثدي، وهذا من شأنه أن يساعد الرضيع على إغلاق فمه وعدم تسرب اللبن.
- حرريه بيسر حين يشبع. ومن الوارد جدًا أن ينام الرضيع أثناء الرضاعة وينزلق عن صدرك. ولتحريره بإمكانك أن تدخلي طرفًا صغيرًا من إصبعك داخل جانب فمه.

تقول "روز"، وهي أم للطفلة "إيلي" البالغة من العمر تسعة أشهر: "لقد كدت أتوقف عن الرضاعة الطبيعية عندما أصبت بانسداد المسالك – فقد كانت حلمة الثدي ملتهبة تمامًا وكان الثدي يؤلمني جدًا. لذا قمت باستشارة طبيب مختص بالرضاعة الطبيعية، واقترح أن أقوم بتعصير الثدي حتى يستمر في إدرار اللبن لحين يُشفى. لذا قمت بشراء أداة كهربية لضخ اللبن، وكانت هذه الأداة تعمل بكفاءة. وبالتالي استمرت "إيلي" في الحصول على الكثير من اللبن؟ وفي الوقت نفسه استعدت شفاء ثديي."

النوم الهادئ

يخلد طفلك في الأسابيع الأولى إلى النوم حينما يكون متوقفًا عن الرضاعة. والجدير بالذكر أن الأطفال الرضع ينامون متوسط ست عشرة ساعة في اليوم عندما يشعرون بالحاجة إلى الاسترخاء.

من الأفضل نفسيًا وعمليًا أن تبقى بالقرب من طفلك ليلاً لاحتياجه للرضاعة على نحو متكرر، كما أنه يدخل على نفسه الطمأنينة. ويعد وضع طفلك في السرير المتحرك بالقرب منكِ أحد الحلول المتاحة.

إن اخترت أن تضعي طفلك بجانبك على السرير، يجب عليك أن تكوني مدركةً للمخاطر التي ستواجهينها: من الممكن أن تنقلبي على طفلك دون قصد منك وتخنقيه، أو أن يعلق بين السرير والحائط، أو أن يقع من فوق السرير ويصاب. وبالمثل إن نمت ووضعت طفلك بجانبك على الأريكة أو على الكرسي، يكون طفلك معرضًا للمخاطر ذاتها.

متلازمة موت الأطفال المفاجئ

من الطبيعي أن تقلقي حين يرقد الأطفال الرضع ساكنين ويبطؤ تنفسهم أثناء النوم، وهذا ما يعرف بمتلازمة موت الأطفال المفاجئ والتي تعتبر أكثر الأسباب شيوعًا لموت الأطفال دون السنة. على الرغم من ذلك، فإن هناك إرشادات واضحة لتقليل مثل هذا الخطر:

- إن السرير المتحرك أكثر الأماكن أمانًا لنوم طفلك في حجرتك خلال الستة أشهر الأولى.
- ضعي طفلك على ظهره أثناء النوم، بحيث تتجه قدماه نحو أرجل السرير المتحرك لتجنب التوائهما تحت الأغطية.
- قومي بتغطية طفلك على نحوٍ آمن باستخدام الملاءات والبطانيات والأغطية القطنية.
- تأكدي من أن بطانة الفراش ثابتة ونظيفة وجافة وتحظى بتهوية جيدة.

- لا تقومي بتغطية الرضيع على نحوٍ يؤدي إلى ارتفاع درجة حرارته. لا تغطي رأسه. وحافظي على درجة حرارة الغرفة (بحيث تكون ما بين ١٦ – ٢٠ درجة مئوية).
- امنعي التدخين في المكان الموجود به طفلك.

> **تقول "جاكي"، وهي أم للطفل "إيوان" البالغ من العمر سنة ونصف: "في الأيام الأولى بعد الولادة، كنت أخشى النوم على الأريكة في أثناء إرضاع "إيوان" وكنت أشاهد التلفاز أو أستمع إلى الراديو أثناء الرضاعة حتى لا أنام، بل وفي بعض الأحيان كنت أضبط المنبه حتى أستيقظ إذا استغرقت في النوم."**

توفير سبل الراحة

على الرغم من أن سماع بكاء الأطفال أمر مؤلم، فإنه طبيعي جدًا. حين يبكي طفلك، فهو ينبهك بأن شيئًا ما ليس على ما يرام. في هذه السن، البكاء هو الطريقة الوحيدة التي يخبرك طفلك من خلالها عما يحتاج إليه أو يشعر به. على سبيل المثال، سيبكي طفلك إن كان جائعًا أو متعبًا أو وحيدًا أو شاعرًا بالملل أو بعدم الارتياح أو شاعرًا بشدة الحرارة أو البرودة. والجدير بالذكر أن الأطفال الرضع يبكون في المتوسط من ساعة إلى أربع ساعات يوميًا. وستعتادين على بكائه سريعًا وستفهمين ما يحتاج إليه بمجرد سماع بكائه وستعلمين أفضل الطرق لإراحة طفلك.

إنكِ لن تقوي على ترك طفلك يبكي. فقد أوضحت الأبحاث أن الطفل الذي يجاب على بكائه سريعًا يميل نحو الشعور بالأمان ويصبح شديد التعلق بوالديه مقارنة بالأطفال الذين يتركهم آبائهم يبكون لفترات طويلة.

ومع ذلك، فإن بكاء الأطفال باستمرار يزعج الوالدين حتى وإن كانا يتحليان بدرجة كبيرة من الصبر. ذكري نفسك أن طفلك لا يبكي عن عمد لإزعاجك، وإنما لأنه يريد أن يخبرك بشيء ما. في تلك اللحظة، أنتِ في حاجة لأن تضعيه في سريره المتحرك وتقضي بعض الوقت لتستعيدي هدوءك. ومن الطبيعي أن تشعري بالإحباط إن لم تستطيعي تهدئة طفلك، لكن شعورك بالارتباك لن يساعد في تهدئة الموقف.

إذا لم تستطيعي معرفة السبب وراء بكاء طفلك، جربي الآتي:

- **الابتسام والتحدث بصوتٍ هادئ وحنون مع طفلك:** على الرغم من احتمال مرورك بأوقات تشعرين فيها بأنكِ متعبة وسريعة الانفعال والغضب، فإنه من المهم أن تضعي في الاعتبار أن الأطفال يمكن أن يتأثروا بالتوتر مما يجعلهم اكثر اضطرابًا.
- **التدليل والعناق:** أنتِ الشخص المفضل لدى طفلك، فهو يريدك بالقرب منه وحسب.
- **سبل التغطية:** لا يستطيع الأطفال حديثي الولادة التحكم في حركاتهم بسهولة، وبمجرد أن يبدأ الطفل في التقلب في فراشه،فإنه من الصعب أن يتوقف. لذا، فإن تغطية الطفل ببطانية أو ملاءة على نحوٍ محكم بإمكانها أن تساعده على الاسترخاء والنوم.
- **الاهتزاز:** تثير الحركة الاهتزازية خلايا خاصة موجودة في أذن طفلك والتي لها تأثير مهدئ.
- **المص:** سواء أكان يمتص إصبعك أم إبهامه أم دمية (فلتكن آخر شيء تلجئي إليه)، فمن الممكن أن يكون للمص تأثير مهدئ للغاية.
- **اصطحاب طفلك للخارج:** وإن كان الليل قد حل، فالتنزه خارج المنزل في الهواء الطلق المنعش بإمكانه أن يغير من مزاج طفلك على نحوٍ سريع.

الارتباط العاطفي بينك وبين طفلك

يبدأ الارتباط العاطفي بين الأم وطفلها، بالنسبة لكثير من الأمهات الجدد، منذ الوهلة الأولي حينما يقابلن أطفالهن لأول مرة. وعلى العكس، تستغرق بعض الأمهات شهورًا حتى يشعرن بعاطفة الحب والارتباط بأطفالهن. ذلك لأنه من الممكن أن تكوني قد مررت بولادة متعسرة ومن الممكن أن يكون طفلك محتاج إلى عناية خاصة، أو قد يكون نوع المولود على عكس ما تمنيت، أو أنه لا يبدو كما كنت تتخيلين. افصحي عن مشاعرك لزوجك أو طبيبك المختص أو لأصدقائك المقربين. إن مشاركتك أفكارك مع الآخرين سيساعدك في التخفيف من حدة الشعور بالحرج أو الذنب.

عادةً ما تكون صعوبة الارتباط العاطفي بين الأم وطفلها الرضيع علامة من علامات كآبة ما بعد الولادة. ومن الصعب إدراك ذلك بنفسك. لذا، فمن المهم أن تناقشي أية مشاعر سلبية مع شخص ما مثل زوجك أو طبيبك المختص أو أي شخص مقرب إليكِ. إن الحصول على المساعدة والدعم المناسبين في أقرب وقت ممكن أمر ضروري وحيوي من أجل شفائك.

إن استغراق الوقت للتعرف على طفلك هو أفضل الطرق لتكوين علاقة حميمة بينك وبين طفلك.

- **الاستمتاع بطفلك:** لا تتعجلي الأمر. فهناك أوقات ثمينة للاستمتاع بالأعمال اليومية التي تتطلب مجهود بدني مثل ارتداء الملابس والرضاعة والاستحمام وتغيير الحفاضات. تأملي جسده الصغير وهدهديه برفق ولطف وضميه إلى صدرك — كل هذا من شأنه أن يساعدك في حث مشاعرك على حمايته، إضافة إلى ما سيوفره لك من تأثير مهدئ.
- **لمس طفلك:** من أكثر الطرق الفعالة التي تساعدك في معرفة طفلك وتكوين علاقة عاطفية وطيدة هي الاتصال الجسدي المباشر بينك وبين طفلك. حددي الأوقات الهادئة (ربما الأوقات التي تلي الرضاعة) التي تستطيعين فيها ضم طفلك إليك والاستمتاع بالقرب والألفة بينك وبينه.
- **التحدث إلى طفلك:** سيستجيب طفلك لصوتك وإن كان مولودًا لتوه، وذلك عن طريق الرفس والحركة وتوجيه رأسه تجاهك.
- **النظر والتأمل في طفلك:** إن حملت طفلك (على بعد ٢٠ – ٢٥ سنتيمتر) سيركز على وجهك وستتلاقى أعينكما.

الاعتناء بصحة طفلك

تشكل صحة الأطفال حديثي الولادة قلقًا كبيرًا. ولكن ستكونين على دراية بصحته مع الوقت والخبرة. على سبيل المثال، ربما ينصحك الآخرون باتباع حدسك وفطرتك بشأن

صحة طفلك، ولكن معرفتك الحقيقية بطفلك هو ما سيساعدك في الحكم على إذا ما كانت صحة طفلك تحتاج إلى عناية فائقة أم لا.

- تحدثي مع طبيبك المختص حينما تكوني قلقة بشأن صحة طفلك. اسألي واستشيري حين تكوني في حاجة إلى ذلك مهما كانت المشكلة تافهة أو بسيطة في اعتقادك، فالإخصائيون موجودون من أجل تقديم الدعم والمساعدة.
- سلي نفسك هذه الأسئلة التي من شأنها أن تساعدك على اكتشاف الأعراض إن كنت تعتقدين أن طفلك ليس على ما يرام: أهو يقظ؟ أيستجيب للأصوات أو لأي من التنبيهات الأخرى؟ أما زال يداوم على الرضاعة؟ هل ردود أفعاله اللا إرادية طبيعية؟ اصطحبيه للطبيب المختص فورًا إن راودك الشك.
- احرصي على وجود أرقام الطوارئ في متناول يديك.

الملخص

- يشكل الاعتناء بنفسك أهمية كبرى. ينعكس شعورك بالسعادة وتمتعك بالصحة على تعاملك على نحو أفضل مع طفلك الجديد، لذا داومي على تناول الوجبات الصحية ومارسي التمارين الرياضية للتعزيز من معدلات طاقتك واحصلي على أقصى قدر ممكن من الراحة.
- ستنمو ثقتك بينما تنسجمين مع طفلك. قومي بالتركيز على تلبية احتياجاته على نحو هادئ وسريع وتذكري أن:
- الرضاعة ما هي إلا مهارة تحتاج للتعلم والتمرين. ولكي تضمني نجاح عملية الرضاعة، تأكدي من الوضع الصحيح لطفلك أثناء الرضاعة.
- تجنبي خطر متلازمة موت الأطفال المفاجئ عند نوم طفلك بجوارك في الفراش باتباعك للخطوات الإرشادية المذكورة أعلاه.
- احرصي على استشارة المارس العام أو طبيبك المختص حينما يكون لديك أي استفسارات بشأن صحة طفلك مهما كانت بسيطة وتافهة.

الفصل السادس

الحياة الأسرية

الآن أصبحت أنت وزوجك أسرةً حقيقيةً بولادة طفلكما. وإن كانت حياتكم الأسرية سعيدة ومستقرة، سيصبح طفلك راضيًا وسيشعر بالأمان أيضًا.

لسوء الحظ، تعد السنة الأولى التي تعقب الولادة لدى كثير من الأزواج أكثر السنين صعوبةً ومشقة. حيث يكون كلٌ منكما مضطرب ولا يبقى لكليكما الوقت الكافي لتكونا معًا في نهاية اليوم. وتقل الأوقات التي تقضيانها معًا وتدور الحياة حول احتياجات طفلكما والتي لا يمكن تأجيلها. وتؤدي قلة الحديث بين الأزواج وعدم الشعور بخصوصية علاقتهما حتمًا إلى تصعيد الأمور التافهة والبسيطة إلى حد المشاكل الكبيرة. ويحتاج كلٌ منكما لحبٍ أكثر واهتمامٍ أكبر، بدلاً من مشاعر الاستياء والرفض.

الجدير بالذكر أن الأطفال يتأثرون بالظروف المحيطة، مما يجعلهم يسيئون التصرف تحت وطأة الضغوط والأحزان. إذا بدأت الفجوة بينكما في التفاقم خلال هذه الشهور الأولى، فمن الممكن أن يتعذر رجوع العلاقة بينكما كسابق عهدها خلال السنين القادمة. سيساعد الوقت والجهد المبذولان الآن في بناء حياة أسرية مترابطة مما يعود بالنفع عليكما وعلى طفلكما.

المسئولية المشتركة

لا تقتصر الاستفادة من المشاركة وتقسيم المسئولية بين الأزواج (تحمل المسئولية المتساوية في رعاية الأطفال وأعمال المنزل) على الآباء فقط؛ بل تمتد لتشمل الطفل أيضًا. يستفيد كل من الزوج والزوجة من المشاركة في تحمل المسئولية؛ وتخصيص وقت لهما. إضافةً إلى أن طفلهما يستفيد من الرعاية والاهتمام اللذان لا ينقطعان.

- **تشاركا العناية اليومية بالطفل:** يخشى كثير من الآباء الجدد من توجيه النقد إليهم ويشعروا بالتوتر والقلق إذا لم يتحملوا مسئولية مشاركة زوجاتهم على أكمل وجه فيما يتعلق برعاية أطفالهم، لذا فهم يقلعون عن الأمر سريعًا. ولكن زوجك يستطيع القيام بكل ما يتعلق برعاية الطفل الرضيع، باستثناء الرضاعة الطبيعية، بجدارة كما تفعلين أنت أيضًا. وذلك إن تم إعطاؤه الفرصة عمليًا للقيام بذلك. يحتاج زوجك إلى الثقة وإلى المساحة التي تسمح له بأن يبني ثقته في تعامله مع الطفل. لذا اتركي له المساحة وأعطي له الفرصة ليتسنى له التعامل مع طفلكما بثقة دون الشعور بأنه مراقب من قبلك.
- **تقاسما أعباء الأعمال المنزلية:** حتى لو كان أحدكما يعمل خارج المنزل لوقت طويل. وذلك في سبيل منع تسرب مشاعر الاستياء والغضب بينكما عن طريق إيجاد وسيلة ما للمساعدة في الأعمال المنزلية خلال عطلة نهاية الأسبوع أو خلال فترة المساء.
- **حاولا أن تكونا عمليين:** تقاسما المسئولية بحيث لا تخر قواكما معًا في الوقت نفسه. إن كان زوجك يعمل طوال اليوم، اتركيه لينال قسطًا من الراحة والنوم ليلاً أثناء الأسبوع، بحيث يتولى فترات التغذية والرعاية المسائية خلال عطلة نهاية الأسبوع. وبذلك، تستطيعين الحصول على قسط من الراحة.
- **تنزها معًا كعائلة:** قضاء الأوقات السعيدة معًا من شأنه أن يزيد من إمكانية تسوية الخلافات اليومية، ومهما كانت هذه النزهات بسيطة كالذهاب لاحتساء القهوة معًا في مكانكما المفضل أو التنزه في الحديقة، فإن من شأنها أن تحثكما على نسيان الخلافات بينكما.
- **كونا متفاهمين:** يتكيف الكثير من الأزواج مع مشاغل الحياة سواء أكانت في العمل أم في المنزل. سيستقطع إنجاب الأطفال من وقتكما الخاص، ويمثل هذا ضريبة إنجاب الأطفال والتي تتجسد في قضاء مزيد من الوقت في التغذية والرضاعة

وتغيير الحفاضات والمداعبة من قبل الوالدين اللذين يبحثان بالكاد عن وقتٍ للنوم. سيساعد تفهم الأمر وتفهم أثر هذه المتغيرات على الحياة الزوجية في الحد من مشاعر الاستياء وتسوية سوء التفاهم بين الزوجين.

سبل تجديد العلاقة الزوجية

بالنسبة لكما، يعتبر طفلكما فرحةً كبيرة، إلا أن مطالبه لا تنتهي. يحتاج طفلكما للعناية والحب على مدار اليوم ومحاولة إيجاد الوقت لزوجك في خضم كل ذلك بإمكانه أن يجعلك تبذلين مجهودًا فوق الاحتمال. ومما هو جدير بالذكر أن وجود علاقة قوية بينك وبين زوجك أمرٌ جيدٌ لكِ وللحياة الأسرية. إن الشعور بخصوصية العلاقة بينك وبين زوجك والإحساس بالدعم والمساندة لبعضكما البعض سيهون من ضغط وتوتر الحياة الجديدة مع طفلكما. لذا، حاولا أن تقضيا الوقت معًا، دون أن يحول الطفل بينكما.

- قوما بالتفكير في الشخص المناسب لترك الطفل معه أسبوعيًا، ومن ثم تستطيعان التنزه معًا ولو لساعة واحدة. فإذا تعودتما على ذلك. سيكون من الصعب عليكما إلغاء الأمر من حياتكما.
- اقضيا الوقت معًا للتحدث بدلاً من مشاهدة التلفاز.
- اطلبا المساعدة من الجد أو الجدة. ربما يمكنهما رعاية طفلكما في الوقت الذي تستمتعان فيه بقضاء أمسية معًا. ربما تقلقين بشأن ترك الطفل، لكن لا حاجة إلى الابتعاد عن المنزل، إن الهدف وراء ذلك هو الاستمتاع بالوقت في صحبة زوجك دون إزعاج.
- دللي نفسك واحضري من يساعدك في الأعمال المنزلية. ومن ثم سيختفي العذر الذي من أجله لا تجدان وقتًا للاستمتاع بصحبة بعضكما البعض.
- اجعلي زوجك يعرف مدى تقديرك له. احضري له الهدايا في المناسبات، أشعريه بحبك واهتمامك. سيشجعه كونك كريمة ولطيفة معه أن يبادلك ذلك على النحو المماثل.

تقول "شارون"، وهي أم للطفلة "سوزي" البالغة من العمر تسعة أشهر: "لقد بدأت في إهمال زوجي "سايمون" بعد ولادة "سوزي"؛ فقد كان كل وقتي ومجهودي لطفلي، ولم يتبق له شيء. ولكن عندما واجهني "سايمون"، أدركت كم هو وحيد. وأنا الآن أبذل قصارى جهدي، مما جعلنا أكثر قوة كعائلة."

الانفصال

تكون لكِ عائلة بمجرد ولادتك لطفلك حتى وإن تم الانفصال بينك وبين زوجك بناءً على اختيارك أو وفقًا لحكم الظروف. على الرغم من أنه سينتابك الخوف والرهبة في بعض الأحيان تجاه تربية طفلك بمفردك، فإنه يمكن أن يكون هناك بعض الجوانب الإيجابية في مثل هذه الظروف.

على سبيل المثال، سينصب قلقك على نفسك وعلى طفلك فقط في الأيام الأولى. وبالرغم من أن هذا سيكون عملاً شاقًا، فإنه سيكون وقتًا خاصًا جدًا حيث تستطيعين التعود على طفلك ومعرفته عن قرب. ستستطيعين توطيد العلاقة بينكِ وبين طفلك وستنمو علاقة قرب بينكما لأنك ستمنحي طفلك الرعاية والاهتمام أكثر مما يفعل الأبوين معًا. ولن تمري بمشكلة إيجاد الوقت لإسعاد طفلك وزوجك معًا. وحين تتخيلين كيف ستختلف حياة طفلك في كنف أبوين يرعيانه، بإمكانك أيضًا تذكير نفسك أن الأبناء تزداد سعادتهم حين تكوني أنت سعيدة، وتذكري أيضًا أنه لا يوجد أب أو أم يريدون أن يترعرع أبنائهم في ظل علاقة يسودها الاضطراب.

إن المشكلة الأساسية التي تواجهها الأمهات المنفصلات تكمن في انخفاض الدخل. وإن كنت لا تعانين من مشاكل مادية، فإن تربية طفل بمفردك ربما تكون تجربة مخيفة ومرهقة وتشعرك بالوحدة. على سبيل المثال، فإن تعاملك مع طفل كثير البكاء أو مريض سيحملك فوق طاقتك. إضافةً إلى ذلك، الوحدة التي ستشعرين بها وأنت بمفردك في المنزل مع عدم وجود من تتحدثين إليه. وبغض النظر عما تم ذكره، سيساعدك تخطيطك للحياة القادمة بأوقاتها العصيبة ومحاولة الإمساك بزمام الأمور والسيطرة عليها كي تسير الحياة على النهج السليم.

- استعيني بمساعدة الأهل والأخوات والوالدين والأقارب والأصدقاء القدامى والجدد والجيران والخدمات المدنية والصحية التي يقدمها المجتمع من أجل تقديم الدعم وإسداء النصيحة. فكري في الشخص الذي يمكن أن تلجئي إليه عندما تكونين في حاجة إلى الدعم والمساعدة — سواء أكانت هذه المساعدة في صورة نصيحة عملية أم مشاركة لهمومك وأحزانك أم صحبة أثناء التسوق أو أثناء قضاء الإجازة. إن وجود شخص ما في حياتك من شأنه أن يخفف عنك أحزانك وشعورك بالوحدة في وقت الشدة.
- اهتمي بنفسك جيدًا. من شأن اهتمامك بنفسك وسعادتك وصحتك أن تزيد من سعادة وصحة طفلك لأنه يعتمد عليك في كل شيء. ومن الضروري اتباع نظام محدد. تناولي الأطعمة الصحية ومارسي التمارين بصفة منتظمة واحصلي على قسط وفير من الراحة، واخلدي للنوم حين ينام طفلك فمن شأن ذلك أن يريحك كثيرًا.
- تنزهي مع طفلك كل يوم. كوني علاقات وصداقات مع الآخرين. إن تغييرك للجو العام المحيط بكِ والحفاظ على استثمار وقتك سيساعد في منع تسرب شعور الوحدة إلى نفسك.
- خصصي بعضًا من الوقت لذاتك. اخرجي مع الأصدقاء واذهبي إلى السينما. سينعشك ذلك كثيرًا وسيعطيك مساحة جيدة للتفكير مليًا في أية مشاكل وإيجاد الحل لها.

تقول "راشيل"، وهي أم للطفل "زوي" البالغ من العمر سنتان: "لم أندم أبدًا بسبب انفصالي عن زوجي، على الرغم من وجود أوقات صعبة كثيرة. ولكن لحسن الحظ كانت عائلتي تقف بجانبي عندما أحتاج للمساعدة أو عندما أشعر بالتعب."

الملخص

- ربما تكون أكثر السنين مشقة هي السنة الأولى من أمومتك.
- تساعد مشاركة المسئوليات بين الزوجين في منع تسرب مشاعر الاستياء إلى علاقتهما.
- للحفاظ على علاقة قوية وسعيدة بين الزوجين، فإنهما يحتاجا إلى قضاء الوقت معًا.
- قد تشتمل تجربة الانفصال على بعض الجوانب الإيجابية، كل ما تحتاجين إليه هو التخطيط للأمر والتحكم بزمام الأمور.

الفصل السابع

صحة طفلك

سوف تندهشين من سرعة نمو طفلك. في غضون أسابيع قليلة، سيتغير طفلك من كونه طفل حديث الولادة كثير النوم إلى طفل رضيع متيقظ ومنتبه لما يدور حوله، وسيزداد في الوزن، وسيتحكم في حركة رأسه وستجدينه يتأرجح ضاحكًا وتصدر عنه أصوات غير مفهومة كشأن الأطفال في مثل هذه السن.

إن الحفاظ على صحة طفلك هي أولوية ومسئولية كبيرة تقع على كاهلك. وعلى الرغم من ضرورة استشارة الممارس العام في بعض المراحل، وخاصةً في السنة الأولى، فإن هناك طرق بسيطة يمكنك اتباعها للحفاظ على صحة طفلك وسلامته الجسمانية. مما يترتب عليه توفير أفضل الفرص لبداية حياة صحية وسليمة.

اتباع نظام غذائي صحي

إن حالفك الحظ استطيعي إرضاع طفلك رضاعة طبيعية، ستكونين قد شاركت بالفعل بقدر كبير في الحفاظ على صحة طفلك. وتجدر الإشارة هنا إلى أنه من الأفضل أن تطول فترة الرضاعة الطبيعية. ولكن حتى إذا مارستِ الرضاعة الطبيعية لأيام قليلة، فستكونين سعيدة باستفادة طفلك من اللبأ الذي يحتوي على فائدة كبيرة، فهو غني بالأجسام المضادة التي تقوي وتعزز جهازه المناعي.

سواء أكانت الرضاعة طبيعية أم صناعية، فإن اللبن هو الغذاء الوحيد الذي يحتاج إليه طفلك خلال شهوره الستة الأولى. في حقيقة الأمر، إن السماح لطفلك بتناول المواد الغذائية متماسكة القوام قبل نهاية الستة أشهر الأولى يمكن أن يصيبه بمشاكل صحية. وبالأخص إن كان أحد أفراد العائلة يعاني من حساسية والتي قد تسبب أمراض مثل الإكزيما أو الربو أو حمى القش، ذلك لأن قبل نهاية الستة أشهر تكون كلى الطفل غير كاملة النمو

بحيث لا تستطيع أن تتعامل مع أية مواد غذائية غير اللبن. ولا تزال الأمعاء مسامية وبالتالي من الممكن أن تتسرب البروتينات (ذلك الجزء من الطعام الذي يسبب الحساسية) إلى مجرى الدم. وإن حدث ذلك، فسيتفاعل الجهاز المناعي لدى الطفل كما يتفاعل مع العدوى، مما يتسبب في ظهور أمراض الحساسية وأمراض الجهاز التنفسي.

إن كان طفلك يبدو نهمًا دائمًا ولم يبلغ عمره ستة أشهر، فربما يرجع ذلك لأنك تعودتي على تغذيته أكثر من اللازم. ويمكنك استشارة الطبيب المختص والاستعانة به في هذا الأمر.

بمجرد أن يبلغ طفلك الرضيع ستة أشهر، سيكون مستعدًا لتناول أطعمة جديدة، بل سيكون في حاجة إليها. تتطلب المحافظة على معدل نمو طفلك عددًا وفيرًا من السعرات الحرارية، وستوفر له المواد الغذائية متماسكة القوام الطاقة الإضافية التي يحتاجها. بالإضافة إلى ذلك، تبدأ نسب الحديد (وهو عنصر حيوي من أجل النمو السليم) في التضاؤل، وستوفر له المواد الغذائية متماسكة القوام العناصر الغذائية الإضافية اللازمة للنمو الصحي.

إن كنت تستمتعين فعلاً بعملية الرضاعة الطبيعية، فربما تقاومي فكرة تناول طفلك للمواد الغذائية متماسكة القوام. ولا تقلقي حيال ذلك لأن لبن الرضاعة سيكون مصدرًا رئيسيًا للتغذية على مدار السنة الأولى. إلا أن تأخر تناول المواد الغذائية متماسكة القوام لما بعد الستة أشهر بإمكانه أن يسبب مشاكل فيما يتعلق بصعوبة تعليم المضغ للأطفال الكبار. ويساعد المضغ طفلك في تدريبه على تحريك لسانه وفمه، مما يجعله مستعدًا لتعلم الكلام.

تعد تجربة تذوق طفلك للطعام للمرة الأولى تجربة ممتعة تستحق التسجيل بالكاميرا. إلا أنه عليكِ ألا تتعاملي مع الأمر على نحوٍ شخصي لو جاءت الأحداث معاكسة لتوقعاتك. فالمرة الأولى هي مرحلة تذوق وتعلم وليست بهدف التغذية، والهدف منها هو تشجيع طفلك على تناول الطعام والاستمتاع بتذوق الطعام، وتقديم مجموعة كبيرة من المأكولات والمواد الغذائية ذات التركيبات المختلفة، متجنبةً الأطعمة التي من شأنها أن تشكل خطرًا على صحته.

استشيري الطبيب المختص بشأن المأكولات التي يجب عليك أن تقدميها لطفلك والمأكولات التي يجب عليك أن تتجنبيها إذ أن الأمر يتغير من حين إلى آخر. وعمومًا، يمكن البدء بإعطاء الطفل أرز باللبن (سواء أكان لبن الثدي أو لبن صناعي) ذو قوام متماسك، فسيكون ذلك لطيفًا على معدته وسيكون من السهل أن تطعميه إياه بالملعقة. وحين يكون مستعدًا لذلك، أطعميه الفواكه أو الخضراوات المهروسة مثل الجزر أو الموز أو البطاطا أو الجزر الأبيض أو اللفت السويدي أو الكمثرى أو التفاح الناضج أو البطيخ أو الشمام أو المانجو. تجنبي العسل والملح والبندق والمأكولات التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف والأطعمة منخفضة الدهون والشاي والقهوة والبيض النيء.

عند اعتياده على المواد الغذائية متماسكة القوام، يكون بإمكانك أن تقدمي أنواع أكثر من الأطعمة ذات التركيبات المختلفة بصورة تدريجية. من المفترض أن يتناول طفلك الذي يتراوح عمره بين سبعة وتسعة أشهر ثلاث وجبات يوميًا، وبمجرد أن يعتاد على تحريك يديه وأصابعه، اتركيه يحاول أن يطعم نفسه. وستجدي أنه يمكنه تناول الأطعمة التي تتناولينها – ولكن مهروسة. وعندما يبلغ طفلك اثنا عشر شهرًا، سيكون من المفترض أن يتناول نظام غذائي متوازن يحتوي على خمس مجموعات من المواد الغذائية: الفاكهة والخضراوات والحبوب والبطاطس ومنتجات الألبان واللحم والسمك.

لا يقتصر فطام طفلك على منع لبن الرضاعة عنه والاعتماد على المواد الغذائية متماسكة القوام. بل إن أردت أن يشاركك طفلك في تناول الطعام الصحي والمتنوع، فيجب عليك أن تتجنبي الوجبات السريعة التي اعتاد عليها الأطفال اليوم. لقد حان الوقت لتدققي الاختيار فيما يتناول طفلك من أطعمة.

ساعدي طفلك في الاستمتاع بأوقات تناول الوجبات وذلك عن طريق توفير المأكولات المتنوعة والطازجة والصحية والتي تشجعه على تنمية العادات الغذائية الصحية التي لا تقتصر فائدتها على الحاضر فقط، بل تمتد فائدتها لتشمل المستقبل أيضًا.

- عوّدي طفلك على تناول الأطعمة الطازجة غير المصنعة منذ يومه الأول. وعلى الرغم من أن الأطعمة المعلبة مفيدة في حالات الطوارئ، فإن الوجبات المجهزة في المنزل لها الأفضلية نظرًا لاحتوائها على مواد خام طبيعية، إضافة إلى عدم احتوائها على المواد المضافة ومكسبات الطعم والرائحة التي ليست لها قيمة غذائية.
- إن لم يتوفر لديك الوقت أو الوسائل من أجل إعداد الطعام، اختاري الأطعمة العضوية الجاهزة المعدة للأطفال، لأن مثل هذا النوع من الأطعمة يشبه الأطعمة المعدة بالمنزل.
- قدمي لطفلك نوع طعام جديد كل يومين أو ثلاثة أيام حتى يسهل عليك تحديد أي نوع من الأطعمة يسبب له حساسية (مثل آلام المعدة أو الإسهال أو الطفح الجلدي). تجنبي إطعام طفلك منتجات الألبان أو الأطعمة التي تحتوي على القمح إن كان هناك للعائلة تاريخ مرضي فيما يتعلق بالحساسية تجاه تلك المأكولات قبل أن يبلغ اثني عشر شهرًا.
- قدمي لطفلك مياه الصنبور الباردة أو الساخنة (أو المياه المعدنية — غير الجوفية/مياه الينابيع) عند شعوره بالظمأ. ويرجع السبب وراء النصح بعدم تناول الأطفال المشروبات المحلاة أنه عند تعود الطفل على تناولها يصعب فطامه باستخدام المياه في سن أكبر.
- اجعلي من أوقات تناول الوجبات وقتًا للمرح والمزاح. وعلى الرغم من أنها في بعض الأحيان تكون عملاً روتينيًا، فإن سعادتك أثناء إطعام طفلك ستزيد من سعادة طفلك عند تناول الطعام. تحدثي معه حين تعدي وجبته، وأثني عليه وشجعيه. وبمجرد أن يكون بمقدوره أن يجلس على كرسي مرتفع، احرصي على أن تجلسا معًا لتناول الطعام مثل أية عائلة.
- شجعيه على أن يجرب أطعمة متنوعة لأن هذا سيمنحه فرصة أفضل للحصول على نظام غذائي صحي ومتوازن. لا تنزعجي ولا تقلقي لرفضه أي طعام جديد. فمن

الطبيعي أن يرفض الطعام الجديد من ١٠ إلى ٢٠ مرة إلى أن يقبله، لذا جربي تقديم الطعام الجديد في يوم آخر ولا تيئسي.

- تفهمي طفلك واحتياجاته لتساعديه في الشعور بالسعادة أثناء أوقات تناول الوجبات. فعلى سبيل المثال، إن كان طفلك متعبًا فسيعاني من فقدان الشهية. يحتاج الأطفال الذين يتناولون طعامهم ببطء إلى المزيد من الوقت، مقارنةً بالأطفال كثيري الحركة الذين يستجيبون سريعًا للطعام الجديد.

تقول "ستايسي"، وهي أم للطفلة "سوزي" البالغة من العمر ستة أشهر ونصف: "إنني أحب الطعام، وأتمنى أن تصبح "سوزي" مثلي عندما تكبر. إنني أقدم لها الآن جميع أنواع الخضروات التي أفضلها، مثل القرنبيط المهروس والبطاطا، ولكنها رفضت تناول اللفت السويدي. ولكن لا توجد مشكلة، فسوف أحاول تقديمه لها مرة أخرى في الأسبوع القادم."

النوم الهادئ ليلاً

بالنسبة لكثير من الآباء الجدد، تعد ليلة واحدة من النوم الهادئ غير المتقطع أمرًا بعيد المنال. وعلى الرغم من عشقك لطفلك، فإن تركك للنوم لمداعبته أو إرضاعه ليلاً أمر غاية في المشقة والإرهاق.

إن البحث عن النوم دون تقطع ليس بأنانية، فالنوم مفيد لطفلك أيضًا. على سبيل المثال، ينشط مخ طفلك بدرجة كبيرة خلال الأسابيع والشهور الأولى: فالمخ ينمو ويكون صور عديدة ويربط بينها ويستوعب معلومات جديدة. وأثناء النوم، يخزن المخ هذه المعلومات ويرتبها لاسترجاعها في المستقبل. إضافة إلى ما سبق، فإن النوم يساعد في النمو والتطوير الجسماني أيضًا. على سبيل المثال، تتحرر هرمونات النمو وتنمو الخلايا الجديدة بدرجة أسرع أثناء النوم.

من ناحية أخرى، تؤثر قلة النوم على شهية طفلك كلما كبر في السن، مما يؤدي إلى ضعف جهازه المناعي وزيادة خطر إصابته بالفيروسات والعدوى.

في هذه المرحلة المبكرة من عمر الطفل، يحتاج طفلك للاستيقاظ على نحو متكرر لتناول الغذاء الذي يساعده في النمو بهذا المعدل الرائع. وعلى الرغم من أن الأطفال الرضع ينامون أكثر من ثماني عشرة ساعة في اليوم، فإنه يغفو من حين إلى آخر لمدة فترات قصيرة بينما تظلي أنتِ مستيقظة لتشعري بالتعب والإرهاق. يعطي بعض الأطفال الفرصة للآباء والأمهات في أحيانٍ كثيرة للنوم دون تقطع بعد ستة أو ثماني أسابيع. إلا أن كثيرًا منهم (وبالأخص الذين يعتمدون على الرضاعة الطبيعية) لن يستطيعوا النوم لأكثر من خمس ساعات أو ما شابه حتى يبلغوا الشهر الثالث.

على الرغم من ذلك، كلما كبر سنًا (وبالأخص في غضون ستة أشهر) يكون الرضيع قادرًا على تناول أطعمة كافية لتبقيه نائمًا لفترة أطول ليلاً. وسيصبح النوم أكثر أهمية بالنسبة لصحة الطفل وسلامته. على سبيل الإيضاح، عندما يتم الرضيع نحو ستة أشهر سيكون في حاجة إلى ساعات نوم تتراوح ما بين اثنتا عشرة ساعة وأربع عشرة ساعة في اليوم، وتشتمل هذه المدة على ساعة أو ساعتين من القيلولة يوميًا. وتجدر الإشارة هنا إلى أن النوم غير الكافي يجعل طفلك صعب المراس وأقل استجابة للأمور.

حتى إذا كان طفلك يستطيع أن ينام طوال الليل، فما الذي سيضمن لكِ أنه سيقوم بذلك. يمكن أن يظل طفلك مستيقظًا طلبًا للرضاعة على سبيل العادة أو طلبًا للراحة والسلوان. بإمكانه أن يصحو لكونه مريضًا أو لأنه في مرحلة التسنين أو لأنه يشعر بالوحدة والابتعاد عنك (انظري الفصل الثامن). أو يمكن أن يصحو كنتيجة لأسلوب نومه فالأطفال، مثل الكبار، ينتقلون بين النوم العميق والخفيف. إن استفاق طفلك في أثناء النوم الخفيف وفتح عيناه، فمن المحتمل أن يبكي لأنه لا يراكِ أو لا يشعر بكِ.

وبالطبع يؤثر النوم المتقطع على الآباء سواء على علاقة الزوجين أم على عملهما أم على صحتهما. كلما نما طفلك وكبر، سوف يتعذر عليك تغيير عادات نومه. فإذا عودتي طفلك على النوم بين ذراعيك كل ليلة، في غضون خمسة أشهر يرفض طفلك النوم في أي مكان آخر بعيدًا عنك. وبناءً على ذلك، سيتحتم عليك إلغاء أي ترتيبات أخرى أعددتها أنت وزوجك مثل تناول العشاء أو قضاء أمسية خارج المنزل أو قضاء الوقت معًا.

ساعدي طفلك على النوم دون وجود شيء بجواره كدعامة أو مسند. إن تنميتك للعادات الصحية السليمة لدى طفلك مثل الاستمتاع بالطعام الصحي في سن صغيرة وتستمر معه إلى أن يكبر ليستمتع بالصحة والسعادة.

خطوات إرشادية لمساعدة الطفل في النوم

- أدركي احتياج طفلك لأن يتعلم كيفية النوم بمفرده. إن كان دائم الاعتياد على أن تتم تهدئته بالهدهدة وبالمداعبة والغناء أو ما شابه، سيصحو مذعورًا أثناء الليل، ويبكي بشدة، ولن يهدأ إلا بمساعدتك. لذا، من الأفضل أن يتعلم كيفية النوم بمفرده.
- ابدئي بتحديد نظام روتيني للنوم يوميًا في أقرب وقت تستطيعين فيه ذلك. يؤكد كثير من الخبراء أن مثل هذا النظام الروتيني يساعد الأطفال في إدراك وقت النوم. وأبدًا لن يكون الوقت متأخرًا أو مبكرًا للبدء بذلك. يمكن أن يكون الروتين هكذا: أخذ حمام ثم الرضاعة ثم المداعبة ثم وضعه في السرير ثم تقبليه قبل النوم وإطفاء النور. وعلى أي حال لن يستغرق الأمر سوى خمس وأربعين دقيقةً.
- تأكدي من وضعه في السرير وهو مستيقظ (وعيناه مفتوحتان). من المهم أن يدرك أن هذه إشارة للنوم. فإن تسنى له النوم على ذراعك أو على مقعد الدفع أو في مكان جلوسه في عربة الأطفال أو على الأريكة، فسيشعر بالذعر وسيبكي حين يستيقظ.
- كرري هذا الروتين أثناء قيلولة فترة النهار. وتأكدي من هدوء وظلمة الغرفة وضعيه في السرير بينما يكون هادئًا ومسترخيًا واتركيه ليؤقلم نفسه.
- توقعي بكاءه لفترة في البداية على الأقل وحاولي ألا تعودي له فورًا. إن كنت لا تقدرين على ذلك، فاطمئني عليه بعد فترة. من المحتمل نومه بعد بكائه واستقراره.

تقول "سالي"، وهي أم للطفل "فريد" البالغ من العمر سبعة أشهر: "لي صديقة ظلت تعاني من مشاكل في النوم لمدة عام بعد ولادة طفلها. أما أنا، فكنت أعلم أنني لن أستطيع التكيف مع قلة النوم، لذا قررت أن أجعل "فريد" يحب سريره المتحرك. وكنت أضعه فيه لينام، وكانت النتيجة جيدة دائمًا. وفي أوقات القيلولة، كان يتذمر لعدة دقائق ثم يعبث بألعابه ويتلوى قليلاً ثم يستغرق في النوم."

- ابقي هادئة إن استيقظ ليلاً. وربما يكون حمله ومداعبته كي ينام مرة أخرى هو الحل الأكثر سرعة إلا أنه بإمكانه أن يربكه أو يطيل من فترات استيقاظه بدلاً من أن يمنعها. واظبي على الأسلوب نفسه كما كان من قبل. وقبليه قبلة النوم واتركي الغرفة. يعلم طفلك مدى حبك له، وإن كان هذا ينم عن جفاء المشاعر في البداية، إلا أنه مفيد لطفلك في النهاية ويستحق المثابرة والصبر من أجله.

الوقاية خير من العلاج

لست وحدك من تريدين أن تحافظي على صحة طفلك وسلامته. في السنة الأولى من عمره، سيخضع طفلك لأربعة فحوص صحيةً أساسية على الأقل من قبل طبيبه المختص، ويشتمل هذا على فحص طبي للتأكد من نمو الطفل عندما يتراوح عمره بين ستة وتسعة أشهر. ويعد إجراء مثل هذه الفحوص أمرًا لا بد منه للتأكد من أن نمو طفلك يسير كما هو متوقع. على سبيل المثال، كلما اكتشفت المشاكل المتعلقة بمعدلات النمو أو بحاسة السمع مبكرًا، ستكون الفرصة في معالجتها أكبر وأكثر نجاحًا.

في السنة الأولى، سيتم إعطاء طفلك تطعيمات كثيرة من شأنها أن تحميه من الأمراض الأكثر شيوعًا والتي تصيب الأطفال مثل الدفتريا والسعال الديكي والتيتانوس (مرض تتشنج معه عضلات العنق والفك خاصةً) والسعال المصحوب بالدم النوع (B) والتهاب السحايا (C) والالتهاب الرئوي وشلل الأطفال. يتم تطعيم الأطفال في سن اثني عشر شهرًا التطعيم الأول ضد الحصبة والتهاب الغدة النكفية والحصبة الألمانية.

أجريت دراسة في عام ١٩٩٦ والتي أوضحت إمكانية وجود صلة بين التطعيم ضد الحصبة والتهاب الغدة النكفية والحصبة الألمانية والإصابة بمرض التوحد والتهاب الأمعاء. مما أدى إلى إثارة الجدل مؤخرًا حول سلامة استخدام هذه التطعيمات. ومنذ هذه اللحظة، أصبحت هذه القضية محل نظر من قبل كثير من الأطباء في مختلف أنحاء العالم إضافة إلى العاملين بمنظمة الصحة العالمية. وظهرت النتيجة بعدم وجود ما يثبت أن التطعيم ضد هذه الأمراض الثلاثة يسبب مرض التوحد أو اضطراب الأمعاء.

حاول بعض الآباء والأمهات تجنب ذلك عن طريق تطعيم أطفالهم ضد هذه الأمراض كلاً على حدة. إلا أنه لا يوجد دليل يثبت أن ذلك يقلل من مخاطر الإصابة بالأمراض المذكورة أعلاه، إن افترضنا صحة الدراسة. ومن نافلة القول أن نذكر أن الطفل يكون عرضة للعدوى بين كل تطعيم وآخر. ومجرد انخفاض مستوى المناعة بين السكان يؤدي إلى تفشي الوباء حتمًا. في حقيقة الأمر،هناك زيادة طفيفة في الإصابة بالتهاب الغدة النكفية والحصبة. ويتعرض الأطفال الذين لم يتم تطعيمهم ضد هذه الأمراض أو لم يستطيعوا الحصول على هذا النوع من التطعيم (نظرًا لأسباب طبية) كما يتعرض الأطفال دون السنة أيضًا، لخطر الإصابة بمثل هذه الأمراض والتي من شأنها أن تسبب مضاعفات خطيرة وفي بعض الأحيان تشكل خطرًا على الحياة.

وبالطبع يرجع الرأي الأول والأخير بشأن تطعيم طفلك ضد هذه الأمراض الثلاثة لكِ، وبما أنه لا يوجد ما يثبت أن التطعيم ضد هذه الأمراض أمر خطير، فلا تقلقي ويمكنك استشارة الطبيب المختص وإطلاعه على فحوى قلقك. كلما كنت أكثر علمًا بالأمور ووعيًا بالنسبة لما يتعلق بالصحة، سيصبح من اليسير اتخاذ القرارات السليمة.

توفير البيئة الآمنة والصحية لطفلك

يعني الحفاظ على صحة طفلك وسلامته أن تلقي نظرة على أسلوب حياتك – وأسلوب حياة طفلك.

- **أعطي لطفلك الفرصة لمارسة التمارين الرياضية:** ولا تقيدي حركته داخل كرسيه المتحرك أو عربة الأطفال. اجعليه يستلقي على سجادة مريحة مما سيساعده في استخدام ذراعيه وساقيه. وبمجرد أن يحبو وفري له المساحة للتحرك هنا وهناك. في مثل هذه السن تصبح ممارسة التمارين الرياضية مهمة لتقوية عضلاته ولتطوير عملية الاتزان والسيطرة على مختلف أجهزة الجسم ولتطوير القلب والرئة والأطراف.
- **امنعي التدخين بالمنزل:** حيث إن الأطفال يكونون عرضة للآثار السلبية للتدخين بشكل خاص. وتجدر الإشارة هنا إلى أن استنشاق الأطفال لدخان السجائر يعرضهم للإصابة بالسعال المزمن والتهاب الشعب الهوائية الحاد. كما أنه يزيد من خطر الإصابة بمتلازمة موت الأطفال المفاجئ. إن كنت أنتِ أو زوجك لا تستطيعا أن تقلعا عن التدخين، استشيرا الطبيب.
- **استنشقا الهواء النقي:** اصطحبي طفلك للخارج في عربة الأطفال يوميًا حتى وإن استغرق في النوم سريعًا. إن التعرض لأشعة الشمس واستنشاق الهواء النقي من شأنهما أن يساعداه في تعزيز إنتاج فيتامين (D) لديه وهو فيتامين حيوي لبناء العظام ونموها على نحو صحي.
- احمي طفلك من الآثار الجانبية لأشعة الشمس. فجلد الطفل رقيق ويكون أكثر عرضة لحروق الشمس مقارنة بالبالغين. في الأيام المشمسة، أبقِ طفلك في الظل.
- كوني حذرة بما يتعلق بسلامة طفلك. ويعني ذلك التفكير في المرحلة القادمة من نمو طفلك. على سبيل المثال، كثيرًا ما يجرح الأطفال دون السنة الأولى عند وقوعهم. لذا لا تتركيه على سطحٍ عالٍ دون الانتباه لأنه من السهل أن يسقط من عليه. وفري له بمجرد استطاعته أن يحبو أسوار أمان عند السلالم النوافذ. ابعدي عن متناول يده الأشياء الصغيرة لتجنب حوادث الاختناق ولا تتركيه وحده أبدًا في حوض الاستحمام. حتى وإن كان الحوض ضحلاً.

الملخص

يعد الحفاظ على صحة طفلك مسئوليةً كبيرة. وعلى الرغم من ضرورة متابعتك مع الطبيب المختص لحالة طفلك، فإنه يوجد الكثير من الوسائل التي تستطيعين أن تحمي بها طفلك من الأمراض والحوادث.

- أطيلي من فترة الرضاعة الطبيعية قدر الإمكان ولا تفطمي طفلك مبكرًا. وفكري في الأطعمة التي يمكن أن تعطيه إياها. فمن شأن العادات التي تربيه عليها الآن أن تستمر معه طوال العمر.
- يساعد الحصول على قسط وافر من النوم الهادئ ليلاً في الحفاظ على شهية طفلك وجهازه المناعي. حددي لطفلك نظامًا روتينيًا يوميًا للنوم، وعلميه كيفية النوم دون استخدام المساند.
- تأكدي من إجراء الفحوص الطبية والتطعيمات في موعدها.
- تحققي من أسلوب حياتك وتأكدي من أن المنزل خالٍ مما يشكل خطرًا على حياة طفلك.

الفصل الثامن

سعادة طفلك

ستمتلئ أيامك الأولى مع طفلك بأوقات ولحظات لا تنسى، إلا أن الأوقات الأكثر خصوصية ستكون حين يبدو طفلك سعيدًا للغاية كأن يصيح مرحًا حين يتأرجح في الحديقة معك، وحين يلوح بجنون للكاميرا وحين يلتهم الآيس كريم لأول مرة. وستكونين سعيدة حين يكون طفلك سعيدًا. إلى جانب رعاية صحة طفلك، لا بد أن يكون اهتمامك بنفسيته وسعادته من صميم اهتماماتك الأساسية أيضًا.

بالطبع يبكي الأطفال كثيرًا وبالأخص في الأشهر الأولى. ومن الخطأ اعتبار بكاء الأطفال علامة من علامات الحزن. على العكس من ذلك، يبكي الأطفال لأن هذه هي الطريقة الوحيدة لهم للتواصل والتعبير عما بداخلهم. فالبكاء جزء حيوي من آليات عيشهم، وهو في كثير من الأحيان إشارة يصعب تجاهلها، إلى أن هناك شيء ما ليس على ما يرام.

مع الوقت ستعرفين ما يعنيه طفلك في لحظة بكائه (ربما يبكي لأنه جائع أو لشعوره بالضيق أو لاضطرابه الزائد) وستستجيبين لاحتياجاته وحينئذٍ سينتهي البكاء وسترجع البسمة على شفتيه مرةً أخرى.

وكلما كبر طفلك، يقل بكاؤه بصورة طبيعية. منذ الشهر الثالث، يبدأ الرضيع في ملاحظة العالم من حوله، لذا يصبح الطفل مشغولاً. حينئذ ينمي طفلك مهارات عديدة كمسكه للدمى والتدحرج وإصدار أصوات غير مفهومة أو ما شابه من الأشياء التي تبقيه مشغولاً. من هنا يصبح طفلك شخصًا اجتماعيًا ويستمتع بالتفاعل مع الآخرين. وستكتشفين طرقًا كثيرة لإراحته حين يكون غير سعيد.

إن تحديد كيفية المحافظة على سعادة طفلك هو إلى حدٍ ما منحنى تعليمي يتأثر بتطور طفلك على الصعيد الشخصي والعاطفي والجسماني. ولكن التناغم مع طفلك وتكوين علاقة وطيدة معه سيساعده في أن يشعر بالأمن والأمان وأن يبني ثقته بنفسه وتقديره لذاته.

اجعلي طفلك متميزًا

إن دعوتِ صديقاتك لتناول القهوة ستجدن أنفسكن تقارن معًا ساعات النوم التي استطعتن أن تنامن فيها الليلة السابقة مثلاً، وستبدأن في المقارنة بين الأطفال وصفاتهم الموروثة وطباعهم الشخصية.

حتى في هذه السن الصغيرة ستكون هناك طبائع مختلفة بين الأطفال وبعضهم البعض. هناك من سيكون مرحًا ويمكن أن يتكيف سريعًا وهناك من سيكون مرهقًا وكثير الطلبات. وهناك من سيهوى أن تتم مداعبته ومنهم من سيكون جريئًا ومنطلقًا وآخر سيكون خجولاً وحذرًا.

إن قدرتك على تحديد صفات طفلك ستساعدك في فهم سلوكه واحتياجاته. وعلى سبيل المثال، لن تكون فكرة إقامة حفل عيد ميلاده الأول بالفكرة الحسنة إن كان طفلك خجولاً ومتحفظًا. وسيكون عليك، إن كان طفلك هادئًا ولا طلبات له، أن تعتني به بصورة أكبر لإعطائه الاهتمام.

لا بد أن طفلك يحظى، شأنه شأن معظم الأطفال، بمزيج من هذه الطباع والصفات. وعندما تجدين أن هناك بعض السمات المميزة في شخصية طفلك عن الأخرى، تذكري أن شخصية طفلك لا تزال في مرحلة التكوين والتشكيل التي ستستمر لعدة شهور وسنين. ويعتمد تكوين شخصية طفلك وتشكيلها إلى حد ما على بعض السمات المورثة، بالإضافة إلى التجارب اليومية والاحتكاك مع الآخرين سواء أنت أم أي شخص قريب منه.

مهما كانت شخصية طفلك، حاولي أن تربيه على أساس أنه شخصية فردية مستقلة. إن المساعدة التي يمكن أن تقدميها لطفلك هي تقوية إحساسه بذاته والتي ستشيد أساسًا عاطفيًا راسخًا للنمو.

- ساعدي طفلك في الشعور بتميزه. قومي بإعطائه ما يستحق من قبلات وأحضان وابتسامات. إن الشعور بالحب يساعده في الإحساس بقيمته كفرد.
- ابدي الإطراء على جميع إنجازات طفلك مهما كان هذا الإنجاز بسيطًا، مثل التلويح لكِ أو ضرب شيئين ببعضهما. وهذا يترتب عليه تعزيز ثقته بنفسه.
- كوني على علم ودراية باحتياجات طفلك. لاحظي متى يشعر بالخوف أو الحماسة أو الملل والضجر. كل هذا من شأنه أن يجعل طفلك يشعر بأنه شخص مهمٌ ومحبوب.
- اثني على صفات طفلك الإيجابية، اخبريه كم هو مرح وودود وشجاع ومحب للآخرين. وذلك من أجل تشجيعه على إبداء أحسن ما عنده.
- إن كان الطفل خجولاً أو كثير الطلبات أو كثير الشجار حاولي أن تقدمي الدعم والمساندة له. أعطيه وقتًا وصبرًا وعنايةً أكثر الآن، وذكري نفسك بأن دوام حال طفلك من المحال.
- خذي في الاعتبار عدم التفريق في المعاملة بين الجنسين. إذ أن الآباء والأمهات عادة ما يتعاملون مع البنات بلطف، في حين أنهم يتعاملون مع الصبيان بخشونة نوعًا ما. ومن خلال مخاطبة الجانب التربوي في الصبيان وتشجيع البنات على الاعتماد على النفس والاستقلال، يمكن أن تتجنبي أنماط الشخصية المتكررة والتي تجعل من الشخصيات قوالب متشابهة. وعليه سيستطيع طفلك أن ينمو كشخصية فردية مستقلة.
- عوّدي طفلك على الاعتماد على نفسه منذ الصغر. فمن شأن كل إنجاز، مهما كان بسيطًا، أن يزيد من شعوره بذاته.

تقول "سالي"، وهي أم للطفل "فيرجس" البالغ من العمر عشرة أشهر: "بالمقارنة بالأطفال الآخرين، كما يبدو "فيرجس" تعيسًا دائمًا. فقد كان يبكي بصوت مرتفع، ولم يكن يستمتع بتناول طعامه، كما كان يستيقظ من نومه كثيرًا. أما الآن، وبعد أن بدأ في الحبو، فإنه يبدو سعيدًا بدرجة أكبر، ربما لأن لديه نزعة قوية للاستقلال."

الشعور بالأمان

في الشهور الأولى، يسعد طفلك بالمداعبة والتنقل بين الأقارب والأصدقاء ليحملوه ويداعبوه. إنه من المرضي أن تسمعي عبارات الإطراء على غرار "كم يبدو لطيفًا وحلو المعشر واجتماعيًا". إلا أنكِ ستلاحظين التغيير ما بين الشهر السابع والتاسع، إذ يصبح طفلك ملاصقًا لكِ. وهكذا تجدي طفلك يصرخ حين تتركي الغرفة بدونه، ويحملق في الأشخاص الذين لا يراهم يوميًا، ويتمسك بطرف ثوبك حين تذهبي به للأماكن الجديدة.

من الطبيعي في هذه السن أن يبدأ الأطفال في الخوف من الغرباء الأماكن الغريبة والأصوات الغريبة. وأكثر من كل شيء يخشون البقاء وحدهم بدون أمهاتهم. أضف إلى ذلك أن الأطفال، خلال الستة أشهر الأولى من حياته. يعتقدون أن أمهاتهم ما هم سوى امتداد طبيعي لأنفسهم. الآن وبينما ينمو داخل طفلك شعور بشخصيته واستقلاليته، يدرك أنه منفصلٌ عنك وقائم بذاته. ومثل هذا الشعور يؤدي للارتباك والقلق من فقدك. فقد أصبح الطفل متعلقًا بك ولا يستطيع أن يفقدك ولو لدقائق. فهو غير مدرك أنك ستعودين له مرة أخرى.

على الرغم من اختلاف الشعور بالانفصال والاغتراب من طفل إلى آخر، فإن كل الأطفال يمرون بمرحلة القلق الناشئة عن ذلك. يبدأ هذا الشعور من سن سبعة أشهر وتستمر عند البعض لمدة سنتين أو أكثر حين يبدأ الآباء والأمهات في العودة إلى العمل. وعلى الرغم من أن هذا الأمر محبط، بل ومخيب للآمال في بعض الأوقات، فإن رغبة طفلك في البقاء معك ما هي إلا علامة طيبة تظهر مدى ارتباطه وتعلقه بك.

إن تقديم الدعم والمساعدة لطفلك في أثناء هذه المرحلة سيخفف من وطأة صدمة الانفصال. بل وسيزيد من أوصال الحب والارتباط العاطفي بينك وبين طفلك. وعلى الرغم من أن شخصية الطفل تلعب دورًا مهمًا، فإنه في الأغلب الأعم تزداد سرعة اجتياز هذه المرحلة كلما زاد شعور الطمأنينة لديه. فالطفل المطمأن يشعر بالثقة بالقدر الكافي الذي يجعله قادرًا على ترك من يحبهم ويسهل على من يحبوه المشقة.

- تأكدي من إدراك طفلك لحبك واهتمامك. تجاوبي معه واستجيبي لبكائه وابتساماته وإشاراته الأخرى بحرص وثقة.
- أكدي لطفلك أنك ستعودين من أجله، وأخبريه بالمكان الذي ستذهبين إليه. وإن كنت ستذهبين للغرفة الأخرى أعلميه أنك عائدة بعد دقائق. وإن بكى الطفل، صيحي مؤكدة له أنك عائدة. وتدريجيًا سيتأكد من رجوعك بعد تركك له، وإنك دائمًا تنفذين ما تعدين به.
- اجعلي طفلك يتعامل مع الناس بنفسه ولا تدفعيه لذلك. فقد ينزعج الطفل، حتى من الأقارب الذين لم يرهم لعدة أيام ذكري الأهل والأصدقاء أن أفضل وسيلة للتعامل مع طفلك هي الحنان وبث الطمأنينة في نفسه.
- تصرفي بهدوء حين تكوني في حاجة لترك طفلك خذيه في حضنك وقبليه واذهبي دون إحداث جلبة، فإن هدوئك وسعادتك ستطمئنه.
- اجعلي طفلك يحظى ببعض من الحرية والاستقلالية. على سبيل المثال، اسمحي له أن يحبو إلى حجرة أخرى فسيساعده ذلك في الثقة بنفسه خاصةً فيما يتعلق بالأماكن الجديدة.
- اجعلي طفلك يتعلق بأشياء معينة مثل دميته مثلاً ويصطحبها أينما كان. هذا من شأنه أن يطمئنه في هذه المرحلة من حياته، فذلك يمثل له الأمان.
- عَوّدي طفلك على الحياة الاجتماعية وسط أصدقائك ومعارفك، فهذا من شأنه أن ينمي لديه إحساس بالثقة. فبذلك سيكتشف مناطق وألعاب وأشخاص جدد وسيعرف دائمًا أنه سيجدك حين يحتاج إليكِ.

تقول "كارولين"، وهي أم للطفل "جو" البالغ من العمر سنتان ونصف: "كان "جو" يعاني من مشكلة الخجل بشكل كبير. إنني أتذكر كيف كان يخفي رأسه بين كتفي عندما نذهب إلى المتجر عندما كان عمره ثمانية أشهر، على الرغم من أننا نذهب إلى هذا المتجر منذ ولادته. أما الآن، فلم يعد "جو" كذلك، بل إنه من الممكن أن يذهب إلى المتجر بمفرده وهو يشعر "بسعادة بالغة إذا سمحت له بذلك.

التعلم من خلال جذب انتباه الطفل

حين تتذكرين كيف بدأ طفلك حياته، وهو ليس له حول ولا قوة، ستندهشين من براعته في السيطرة على مهاراته الجسدية والعقلية على مدار الشهور والسنين القادمة.

في السنة الأولى بشكل خاص، سيمر طفلك بكثير من العلامات الفارقة المهمة في حياته. على سبيل المثال، سيتعلم طفلك الجلوس والحبو والوقوف والتجول حول الأثاث والمشي عدة خطوات بسيطة بمفرده. سيستطيع طفلك إطعام نفسه بنفسه باستخدام أصابعه، وسيستطيع استخدام أصابعه للإشارة، ويحاول التقاط الأشياء الصغيرة باستخدام إصبعي الإبهام والسبابة. سيفهم طفلك أن كلمة "لا" تعني النهي عن فعل شيء ما وسيستمتع بتقليد الآخرين من حوله. ستصدر عنه أصوات كنوع من الاستجابة للأوامر البسيطة، كما أنه سيستطيع تمييز اسمه وسيحاول تقليد نطق الكلمات. إضافة لما سبق ذكره، سيستطيع طفلك حل المشاكل البسيطة،كأن يجد الأشياء المختفية بسهولة مثلاً، وسيفهم السبب والنتيجة لفعل الأشياء، كأن يدرك أن اهتزاز خشخيشة الأطفال يصدر عنه صوت وجلبة، وسيبدأ فهم كيفية استخدام الأشياء من حوله مثل استخدام الكوب للشرب وتمشيط شعره وسماع التليفون.

إن اللعب والاستكشاف هو السبيل إلى تعليم طفلك بصورة طبيعية. على سبيل المثال، يتعلم طفلك كيفية التنسيق بين الأطراف من أجل تحقيق التوازن أثناء التسلق على مجموعة من الوسائد. أو حين تغنين له أغنيته المفضلة مرة تلو الأخرى، يستطيع أن يفهم أساسيات اللغة. أو عند اللعب معه لعبة إخفاء الأشياء وإظهارها فجأة فحينئذ سيعلم أن الأشياء موجودة بصفة دائمة برغم عدم رؤيته لها، وأن ذلك لا يعني عدم وجود الأشياء مطلقًا.

كيف تجعلين عملية التعلم متعة وبالتالي تشجعين طفلك على التعلم؟ وللإجابة عن هذا السؤال نجد أن تنمية مهارة الاكتشاف والتعلم جزء غريزي لدى الطفل، لكن تقع على كاهلك مسئولية التشجيع والدعم. وعلى سبيل المثال، حين يستطيع طفلك أن يلوح يديه "مودعًا". فإن تشجيعك له وإعجابك بإنجازه سيزيد من ثقته بذاته وسيقنعه بمتعة التعلم.

يساعد تشجيعك لطفلك في تنمية مهاراته وقدراته على نحو طبيعي، الأمر الذي يشكل علامة فارقة في حياته. كما أن دعمك له يساعده في أن يبدأ التواصل مع العالم الخارجي على نطاق أوسع. وعليه سيتغير كل ما هو حوله بمجرد تمكنه من الوقوف مثلاً. سيحاول طفلك أن يضع الأشياء في فمه بمجرد قدرته على الإمساك بها وهي الطريقة المفضلة لاكتشاف ماهية الأشياء (إحذري اقتراب الأطفال مما هو مضر لهم — انظري الفصل السابع) وحين يستطيع الحركة سيكون بإمكانه أن يصل إلى لعبته التي يحبها.

هناك خط رفيع جدًا بين أن تبذلي جهدًا لتشجعي طفلك على القيام بالأشياء وبين أن تدفعيه بعنف للقيام بها. الهدف هو بناء ثقة طفلك واكتساب مهارات جديدة وأن يؤمن بإمكانية نجاحه، وليس الهدف هو النجاح في مسابقة بين الأطفال فيما يخص بتعلم واكتساب المهارات. فكلما كان طفلك يشعر بالثقة أثناء محاولة اكتساب مهارة ما، ازدادت فرص نجاحه وبالتالي شعوره بالسعادة.

من المهم أن تتذكري أن كل طفل ينمو على نهج مختلف، ويتفاوت الوقت المستغرق لتنمية القدرات واكتساب المهارات، التي تشكل علامة فارقة في حياته، من طفل لآخر. والجدير بالذكر أن تعلم مهارة جديدة (كالمشي مثلاً) يبطئ ويؤجل اكتساب مهارةً أخرى (مثل تطوير الحصيلة اللغوية) بعض الوقت.

مهما يكون معدل نمو طفلك، فستأتي ثمرة نجاحه في اكتساب المهارات وتنمية القدرات نتيجة لما يحصل عليه من دعم ورعاية.

- **العبي مع طفلك:** من شأن اللعب مع طفلك أن يوطد العلاقة بينكما. إضافة إلى ذلك، إن التفاعل بينك وبين طفلك يساعد في تطوير مهارات اجتماعية مهمة مثل تعلم كيفية تبادل الأدوار والمشاركة. انظرا في كتاب معًا والعبا معًا وطاردا بعضكما البعض وناوريه هنا وهناك.
- **اجعلي طفلك يشارك ويساعدك في أداء الأعمال المنزلية اليومية:** فمن شأن الأعمال المنزلية أن تكون ممتعة في أول مرة تمارساها معًا. فمن الممكن مثلاً أن ينظف التلفاز أو يمشط شعره.

- **اثني على طفلك كلما سنحت لك الفرصة.**

- **شجعي طفلك على استقلاليته:** لا تتسرعي في فعل الأشياء بدلاً منه، بل اتركيه يجرب الأشياء الجديدة بمفرده مثل تكوين الصور وإعادة ترتيب الأشكال أو ارتداء السترة بمفرده، فهذا سيعطيكي فرصة لأن تمدحيه ويزيد من ثقته بنفسه.

- **وفري له المناطق الآمنة ليكتشفها:** الطفل بطبيعته فضولي ويمكن أن يتعرف على أشياء عدة تخص العالم من حوله بمفرده. وهكذا ينمو لديه شعور بحب المغامرة. لذا يمكن أن تخصصي له مكان مليء بالأدوات الآمنة مثل الملاعق الخشبية والأطباق البلاستيكية أو ما شابه واتركيه يكتشفها وحده.

- **تحدثي معه كلما سنحت الظروف لذلك:** يساعد التحدث، بينما تقومين بالأعمال المنزلية، في تنمية مهارات اللغة والمهارات الاجتماعية عند الطفل، إضافة إلى شعوره بأنه مشارك في العمل الذي تقومين به. وبمجرد أن يستطيع طفلك أن يصدر أصوات. تذكري أن تتوقفي عن الكلام لإعطائه الفرصة لمبادلتك الحديث.

- **أعطي طفلك الوقت ليلعب مع نفسه:** احرصي على اختيار مجموعة من الألعاب المسلية لتكون في متناول يده. واختاري الوقت المناسب لتشجيعه على اللعب مع نفسه حين يكون الطفل في حالة مزاجية جيدة (كأن يكون مستيقظًا لتوه من غفوة، لكن لا يشعر بالجوع). ويجب عليك ألا تتوقعي أكثر مما ينبغي، فمقياس التركيز في مثل هذه السن لا يزال ضئيلاً جدًا.

تقول "سيمون"، وهي أم للطفلة "ميمي" البالغة من العمر عامًا: "لم تكن "ميمي" قادرة على الحبو، وكانت تشعر بإحباط شديد لأنها تجلس ولا تستطيع التحرك. وبمجرد أن استطاعت الوقوف على يديها وركبها، ألقيت تجاهها كرة صغيرة فأصبحت متحمسة وقامت بمد جسمها لمحاولة الوصول إلى الكرة. واستطاعت "ميمي" أن تتحرك للأمام وأن تمسك بالكرة. "وكانت سعيدة جدًا ومرهقة في الوقت نفسه.

الملخص

- تأكدي من أن طفلك يشعر بتميزه، فمن شأن ذلك أن يساعده في تنمية إحساسه بذاته.
- ساعديه في أن يشعر بالأمان من أجل اجتياز مرحلة الشعور بالاغتراب والانفصال عنك.
- جذب انتباه الطفل والتشجيع والدعم هي طرق لبناء ثقته بنفسه.

الفصل التاسع
العودة للعمل

تزايد عدد عمالة الأمهات عن ذي قبل، ولكن هذا لا يعني سهولة اتخاذ قرار العودة إلى العمل من عدمه.

بالنسبة لبعض الأمهات، لا يمثل قرار العودة إلى العمل من عدمه أي مشكلة. ربما كنت تعلمين دائمًا أنكِ حين تنجبين الأولاد ستفضلين البقاء معهم في المنزل وتكرسي كل وقتك وجهدك من أجلهم، في هذه الحالة لن يشكل قرار ترك العمل أية مشكلة. وعلى العكس، ربما يدفعك وضعك المالي وحالتك المادية إلى التمسك بقرار العودة إلى العمل. وإن كنت تربين طفلك بمفردك، أو إن كان دخل زوجك منخفضًا، فكل هذا يعني أن مرتبك سيشكل فارقًا بين العيش على الكفاف والاستمتاع برغد العيش كالاستمتاع بالإجازات والنزهات.

حالات أخرى، لا يوجد ما هو صائب وما هو خاطئ، بل إن الأمر يعتمد على المقارنة والمفاضلة بين الاستمرار في العمل والبقاء في المنزل. على سبيل المثال، بعض الأمهات يحببن عملهن ويردن المحافظة على مهارتهن ويشعرن بأن المكوث في المنزل طوال الوقت سيدفعهن إلى حالة من الجنون. وفي الوقت ذاته، يردن هؤلاء الأمهات أن يبذلن أفضل ما لديهن من أجل أطفالهن. وإن نظرت إلى الموضوع من وجهة نظر الطفل، فإن وجود الأم في المنزل هو الاختيار الواضح والصريح في مثل هذه الحالة.

تحاول الكثير من الأمهات التحايل على المشكلة والبحث عن وظيفة توفر المرونة في العمل (كالعمل لبعض الوقت أو العمل من المنزل) وقد يكون هذا حلاً للمشكلة، إلا أنه يجب الأخذ في الاعتبار أن الأمور لا تسير وفقًا لما نخطط له دائمًا. وعلى سبيل الإيضاح، بالنسبة للأمهات اللاتي يرغبن في العمل لبعض الوقت مثلاً، قد يجدن أنهن يقمن بأداء

مهام العمل التي يتم تنفيذها في ساعات العمل الكاملة ولكن بنصف الراتب. وفي حالة العمل من المنزل، يمكن أن يشعرن بالوحدة والانعزال ويفقدن الاتصال والتواصل مع العالم الخارجي.

في نهاية المطاف، أنت تحتاجين إلى اتخاذ القرار الصائب لكم جميعًا كأسرة واحدة. إذا كنت ستعودين للعمل كامل الوقت أو لبعض الوقت، فمن المفيد أن تعلمي أنه لا يوجد أي دليل قاطع يوضح إن كان أبناء العاملين من الآباء والأمهات، أقل نجاحًا في حياتهم من أقرانهم الذين يحظون بوجود الأم في المنزل، وذلك إن تمت رعايتهم على نحو جيد. وإن كنت مستمتعة بعملك وفي الوقت ذاته تهتمين بالأطفال على نحوٍ جيد، فسيحصد طفلك عددًا من المزايا تتجسد في أن تكوني مثلاً أعلى لطفلك وأن تكون الأسرة مترابطة، بالإضافة إلى وجود أناس في حياة طفلك محبين له ومهتمين به أتم اهتمام.

إن تحقيق التوازن بين العمل والحياة الأسرية يشكل تحديًا. حتى وإن كنتِ تحبين عملك ووجدتِ الشخص الذي تثقين فيه لتتركي طفلك معه، فربما تستغرقين وقتًا للتخلص من شعورك بالذنب. وإيجاد الطريقة المثلى لرعاية طفلك تستهلك الكثير من الوقت والجهد. علاوة على أن ترك طفلك مع شخص آخر، حتى وإن كان مستقرًا وسعيدًا معه، أمر سيصعب عليك احتماله.

ستساعدك درايتك بما تبحثين عنه في إيجاد الشخص المناسب للعناية والاهتمام بطفلك، كما أن الاستعداد (عمليًا وعاطفيًا)، سيساعد في تنفيذ قرار العودة إلى العمل بسهولة.

العناية المثالية

من أكثر الأمور صعوبةً، كذلك أكثرها أهمية، من أجل التأكد من أن طفلك سينال الرعاية الجيدة هي الحكم على شخصية المربية وقدرتها على أداء مهام رعاية الطفل، خاصةً أنه ليس هناك متسع من الوقت من أجل التعرف على المربية. وعليه، فإن الوسيلة الوحيدة للتأكد من قدرات المربية وتفانيها في العمل هي أن يضمنها أحد المعارف أو مراقبة سير عملها مع طفلك خلال يوم أو يومين.

إذًا ماذا بقي لك من خيارات؟ إن كان لديك أقارب يعيشون بالقرب منك ويرحبون برعاية طفلك، سيكون هذا أفضل الخيارات. وإن لم يكن، فهناك العديد من الحلول البديلة والتي تتوقف على وضعك المالي وذوقك الخاص.

وهناك مميزات عدة لكل من رعاية طفلك بالمنزل عن طريق الاستعانة بمربية أو في دور الحضانة في المنزل، سيحظى طفلك بالرعاية بشكل فردي من قبل المربية. علاوة على أنه معتاد على المكان، كما أن الأمر لن يكلفك عناء المواصلات وما إلى ذلك. وفي الوقت نفسه، فإن تكلفة الاستعانة بمربية مكلفة وباهظة الثمن، ناهيك عن عدم وجود الضامن لها.

هناك خيار آخر ألا وهو الرعاية في دور الحضانة. وبالنسبة لدور الحضانة، فإنها توفر للطفل العديد من الأنشطة ووسائل الترفيه. بالإضافة إلى تنمية مهاراته الاجتماعية نتيجة للتعامل مع أطفال في العمر ذاته. لكن قد تكون دور الحضانة باهظة التكاليف، كما أنها مقيدة بمواعيد عمل محددة. وسيكون طفلك في محل تنافس مع باقي الأطفال من أجل الحصول على الرعاية والاهتمام.

تأخذ فترة إيجاد الرعاية المثالية لطفلك وقتًا وجهدًا وبحثًا. إن كنت تفكرين في رعاية طفلك بدور الحضانة، فزوري أكثر من واحدة وقارني بينهم في أقرب وقت. ثم اذهبي لما تفضلينها واقضي يومًا مع أعضاء هيئة العاملين بدور الحضانة لكي تري بنفسك كيف يتم التعامل مع الأطفال. تحدثي مع أمهات أخريات يلحقن أطفالهن دور الحضانة نفسها واستفسري عما يحبونه وعما يكرهونه بالنسبة لدور الحضانة. وإن اخترت رعاية طفلك بالمنزل والاستعانة بمربية، وجهي إليها هذه الأسئلة: هل لديها معرفة عن تقديم الإسعافات الأولية؟ ما هو نوع الطعام الذي تجيد طهيه؟ ما هي الأنشطة التي تستمتع أثناء القيام بها مع الأطفال؟ واسألي دومًا عن المعارف الذين يضمنونها واستشيري من عملت معهم مسبقًا. ولا تشعري بالحرج من كونك تتدخلين في أشياء كثيرة لأنه أمر يتعلق بأمان طفلك ورعايته.

تستعين كثير من الأمهات بحدسهن وفطرتهن في اختيار الشخص المناسب لرعاية أطفالهن. ومن المهم أن تختاري مربية تشاركك الآراء نفسها فيما يتعلق بتربية الأطفال وأن

تكون شخصية سلسة يمكنك التعامل معها، ولكن أهم ما في الأمر هو العلاقة التي ستكون بينها وبين طفلك. وأفضل السبل للاختيار هي مشاهدة المربية التي من المنتظر أن ترعى طفلك وهي تتعامل مع أطفال آخرين، وتري بنفسك كم تبدو ودودة وحنونة في تعاملها مع الأطفال. واسألي نفسك هذه الأسئلة مثلاً:

- هل هي حنونة وسريعة الاستجابة للأطفال؟ يحتاج الأطفال إلى الكثير من المداعبة والتفاهم.
- هل تصغي للأطفال وتراقبهم بعناية واهتمام؟ وكلما كانت المربية متجاوبة مع طفلك، سيكون من السهل عليها فهم احتياجاته والاستجابة لمتطلباته.
- هل تجيد اللعب مع الأطفال؟ وهل تتمتع بخيال واسع؟ لأن هذا من شأنه أن يفيد طفلك عندما يكبر لأنها ستستطيع جذب انتباهه وسيحب الطفل اللعب والإبداع.
- هل تستطيع التحدث مع الأطفال بيسر؟ التحدث مع طفلك يساعده في أن يشعر بتميزه وسيشجعه في التواصل مع الآخرين أيضًا.
- هل هي صبورة؟ كثيرًا ما يحتاج الأطفال للحركة هنا وهناك بينما يتم إطعامهم وملاعبتهم وإراحتهم.
- هل ستتجنب فرض سيطرتها على الطفل؟ يستطيع طفلك التعلم إن تم إعطائه الفرصة.
- هل تستطيع ملاحظة ما يحتاجه طفلك؟ كأن تلاحظ حاجة طفلك للنوم قبل أن يصبح مرهقًا مثلاً، لأن هذا من شأنه أن يساعد في تقليل بكائه وحزنه.

تقول "آن"، وهي أم للطفلة "إيرين" البالغة من العمر ١٨ شهرًا: "لقد وجدنا مربية رائعة تعيش بالقرب من منزلنا. وهذه المربية لديها أطفال، مما جعلها أكثر تعاطفاً مع "إيرين" وأكثر تفهمًا لاحتياجاتها."

الاستعداد للتغيير

قد تكون فكرة العودة إلى العمل وترك طفلك مع شخص آخر ليرعاه، وذلك بعد شهور من البقاء في المنزل استمتعتِ فيها بدفء وآمان عالمك الجديد مع طفلك الجديد، فكرة لا

تحتمل في بعض الأحيان، أو أمر لا تريدين التفكير به من الأساس. أعطِ لنفسك الفرصة للتفكير في الحياة المستقبلية وضعي في اعتبارك التحديات التي ستواجهك عند العودة إلى العمل، إذ أن الاستعداد سيساعد في التقليل من الضغوط العملية والعاطفية.

عندما تجدين المربية التي تحبينها وتثقين بها. سينصب اهتمامك على كيفية استقرار طفلك بسرعة وكيفية إسعاده. وهناك الكثير من الأشياء التي يمكن فعلها لتمهيد الطريق إلى ذلك.

- من المهم أن تعوّدي طفلك على الرضاعة والشرب بواسطة زجاجة الأطفال على الأقل لأسبوعين أو أكثر قبل العودة إلى العمل. إن كنت لا تريدين أن تفطميه، عّوديه على الرضاعة الطبيعية قبل ذهابك إلى العمل وبعد رجوعك منه. وفي أثناء فترة عملك، يمكن أن يحصل على ما يحتاج إليه عن طريق الرضاعة الصناعية.
- في الأسابيع الأخيرة القليلة قبل عودتك إلى العمل، دوني ملاحظاتك على الروتين اليومي لطفلك (متي يأكل ومتي يغفل ... الخ) وذلك حتى تتبعه المربية. مما يترتب عليه سرعة استقرار طفلك وتأقلمه مع الوضع الجديد.
- حاولي أن تقضي الوقت مع طفلك ومربيته كلما سنحت لكِ الفرصة لذلك. يحتاج الأطفال إلى المزيد من الوقت للتجاوب مع الغرباء والاطمئنان إليهم، والمربية الجيدة ستكون على علم ودراية بذلك. في المرة الأولى، قومي بحمله واجعلي المربية تداعبه وتطمئنه وبعد ارتياحه لها ضعيه على الأرض مع لعبته المفضلة ودعي المربية تقترب لتلعب باللعبة. إن مسايرة جو الطفل واللعب معه يجعله أكثر استعدادًا لتقبل الأشخاص الجدد في حياته.

تقول "صوفي"، وهي أم للطفلة "لورين" البالغة من العمر ستة أشهر: "لقد كان من الصعب تعويد "لورين" على الرضاعة من الزجاجة. فقد اعتادت على الرضاعة الطبيعية بشكل دائم، ولم تعجبها الحلمة الصناعية. عندما اقترب موعد عودتي إلى العمل، لم أكن أعرف كيف سأتركها في دار الحضانة إذا كانت لا تستطيع الرضاعة من الزجاجة. وفي النهاية، كان عليَّ تركها مع زوجي في النهار. وصمدت "لورين" قدر الإمكان، وأعتقد أن الجوع أخرج أفضل ما لديها."

نجاح قرار العودة إلى العمل

أنت في حاجة إلى الاستعداد للحظة الوداع قبل بدء العمل، تلك اللحظة المشحونة بالقلق والاضطراب. على سبيل المثال، يصبح طفلك شديد التعلق بك عن ذي قبل لأنه لا يعلم متى ستعودين، أو هل حقًا ستعودين، وهذا نتيجة لمروره بمرحلة التعلق التي تسبق الانفصال (انظري الفصل الثامن). حاولي أن تهوني من الموقف وتجعليه هادئًا وسعيدًا، حتى وإن كنت في حالة كاملة من الاضطراب. فمن شأن ذلك أن يطمئن طفلك. أعديه مسبقًا، وقولي له أنك ستتركينه في غضون عشرة أو خمس عشرة دقيقة، لتخففي من هول الصدمة على طفلك. وتجنبي الوداع الطويل. قبليه وودعيه واحتضنيه، واذهبي دون إحداث جلبة.

قد تري طفلك يستقر بسرعة، ويلوح لكِ مودعًا في سعادة غامرة من غرفة المعيشة أو من نافذة دار الحضانة. إلا أن بعض الأطفال يضطربون عند تركهم، وفي هذه الحالة قد تحتاجي إلى الرجوع بعد دقائق معدودة لتلقي نظرة عليه لتطمئني أنه على ما يرام.

حاولي أن تكوني واقعية وهادئة عند عودتك من العمل، وكأن الأمر واقع مسلم به. ذلك لأن فيض المشاعر العارمة بصورة غير معتادة قد تجعل طفلك مضطرب وغير مستقر وربما يجهش في البكاء. وقد يبكي طفلك على نحو طبيعي، حتى وإن ظل سعيدًا طوال اليوم، وذلك من أجل التأكد من أنك لا زلت تحبينه، وهو أمر طبيعي لجذب مزيد من الانتباه.

في الوقت نفسه، وطدي علاقة طيبة مع مربية طفلك. وتعاملي معها وكأنها شريكة في تربيته. إن ذلك من شأنه أن يشجع المربية على محاباته بالرعاية الجيدة. قومي مثلاً بمساعدتها في ترتيب الحاجيات في نهاية اليوم وتحدثي معها واشكريها على مجهودها أثناء يوم العمل، فستقدر ذلك جدًا. وتحدثي معها عن المشاكل في وقت مبكر لمنع تفاقمها.

سوف تكوني مجهدة خلال الأسابيع الأولى من العمل ويرجع ذلك إلى وجود طفل في حياتك يحتاج إلى رعايتك، كما أنه ليس لديك متسع من الوقت لإدارة شؤون المنزل، ويقل الوقت الذي تخصصيه لك ولزوجك. وبالنسبة لطفلك، فإن زيادة الدخل لن يكون عوضًا عن بيئة منزلية مستقرة وهادئة خالية من الضغوط والأزمات. فمن المهم أن تكونا أنتِ وزوجك مساندان لبعضكما البعض. تشاركا في تحمل المسئوليات الخاصة بالعناية بالطفل

(انظري الفصل السادس) والأعمال المنزلية مثلاً، وسيساعد هذا في منع تسرب مشاعر الاستياء بينك وبين زوجك.

تقول "فاليري"، وهي أم للطفل "جوش" البالغ من العمر تسعة أشهر: "عندما عدت إلى العمل، كنت أخشى أن تفوتني بعض الأحداث المهمة في حياة "جوش"، مثل الخطوة الأولى أو عندما ينطق بالكلمة الأولى. ولكنني أعلم أن الأمور متعلقة بي وباحتياجاتي أكثر منه. إنني أحاول أن أذكر نفسي أن رفاهيته ورعايته جيدًا أمر أكثر أهمية."

الملخص

- لا يوجد دليل على أن رجوعك إلى العمل يعوق مسيرة نجاح طفلك، إن توفرت له سبل الرعاية والحب كافةً. كوني حريصة على تكوين علاقة حب ومودة بينك وبين طفلك.
- ابدئي البحث مبكرًا عمن يرعى طفلك أثناء فترة عملك، لأن إيجاد الرعاية الجيدة يتطلب الكثير من الوقت.
- احرصي على مراقبة المربية التي من المنتظر أن ترعى طفلك وهي تتعامل مع الأطفال، ولاحظي كم هي ودودة وصبورة معهم.
- استعدي للتغيرات الطارئة على حياتك، إن كنت ستعودين للعمل، عَودي طفلك على الرضاعة الصناعية عن طريق استخدام زجاجات الأطفال لمدة أسبوعين على الأقل قبل الرجوع للعمل، دوني ملاحظاتك على الروتين اليومي لطفلك كي تطلع عليها مربية طفلك، وعَودي طفلك على مربيته، واتركيهما ليقضيا الوقت معًا قبل أن تعودي إلى العمل.
- اجعلي طفلك على دراية بأنك ستخرجين قبل ذهابك إلى العمل بفترة قصيرة. وتجنبي لحظات الوداع الطويلة المشحونة بالعواطف، واستعدي لنوبات البكاء.
- وطدي العلاقة بينك وبين مربية طفلك.
- حافظي على الحب والوفاق بين أفراد أسرتك داخل منزلك.

الفصل العاشر

إعداد طفلك في سن ما قبل المدرسة

ينمو لدى طفلك حافز طبيعي نحو الاستقلال. وعلى الرغم من أن قضاء حاجات طفلك يكون أسهل وأسرع في بعض الأوقات، مثل غسل وجهه وتحضير مشروبه والبحث عما يرتديه، فإنه قد حان الوقت الآن كي تشجعيه على القيام بمثل هذه الأشياء بمفرده.

إلا أنه يجب عليك ألا تتوقعي أن ينضج طفلك مبكرًا، فهو ما زال طفلاً. وعلى الرغم من أن طفلك يتوق إلى أن يصبح في موقع المسئولية، فإنه ما زال صغيرًا وذو خبرة قليلة بالعالم من حوله، وسيقضي أعوامًا عديدة قبل أن يستوعب حقيقة الأمر. على سبيل الإيضاح، سيكون طفلك متعلقًا بك في لحظة، ثم يتركك في اللحظة التالية. في واقع الأمر، يعتمد طفلك عليك كمصدر يمده بالأمان والطمأنينة، وفي الوقت نفسه، يريد أن يمسك بزمام الأمور.

في الشهور القليلة القادمة، تنبع كثير من المواجهات بسبب احتياج طفلك لأن يمارس ما يشاء بإرادته. وسيكون لرد فعلك تأثيرًا كبيرًا في الطريقة التي سيتعلم بها طفلك التأقلم مع الأمور ومواجهتها وإحساسه بذاته. سيساعده تفهمك لاحتياجاته وتشجيعك وثناؤك على إنجازاته والبقاء على كونك مصدر الدفء والأمان له في الشعور بالسعادة والمقدرة على إحراز المزيد من التقدم والتميز.

وستحصدين النتائج في القريب العاجل. سينتقل طفلك، ما بين السنة الثالثة والرابعة، من مرحلة الطفل الرضيع إلى مرحلة الطفولة. وستلاحظين أن التعامل معه أصبح أسهل مما كان عليه منذ قرابة سنة مضت. من خلال تشجيع طفلك على الشعور بالاستقلال، سوف تساعدينه في التحلي بضبط النفس والذي من شأنه أن يساعده في التحكم في مشاعره. إضافةً إلى ذلك، إن محبتك وعلاقتك الوطيدة بطفلك وثناءك عليه سيساعد في تنمية شعور قوي باعتزازه بذاته، وسوف يستمر معه هذا الشعور إلى أن يذهب إلى المدرسة وما بعد ذلك.

تخصيص وقت للوجبات

عندما يبلغ طفلك الرضيع ثمانية عشر شهرًا، يصبح الطعام حتمًا محل نزاع إذ يبدأ طفلك في تنمية إحساسه بالاستقلالية. وتصبح معظم ردود الأفعال والسلوك، بدايةً من رفض الطعام وإحداث جلبة أثناء تناول الطعام إلى إحداث فوضى ورفض الجلوس على الطاولة، أمرًا طبيعيًا إلى حد بعيد. والأكثر من ذلك، إنك قد تقلقين بشأن تغذية طفلك، وخصوصًا إن كان طفلك يرفض تناول الأطعمة التي لم يعتد عليها.

حاولي فهم احتياجات طفلك الرضيع، فمن شأن ذلك أن يساعدك. على سبيل المثال، في هذه السن من الطبيعي أن يحدد طفلك ما يحب وما يكره. ويرجع ذلك إلى أن طفلك يحاول أن يصبح شخصية مستقلة بذاتها، ثم يعلمك بذلك الأمر! هناك الكثير من الأشياء التي بإمكانها أن تلهي طفلك عن تناول الطعام. وعليه، فإن طفلك يحتاج إلى مساعدة من أجل التركيز أثناء تناول الوجبة. وسيساعد تناولك للطعام معه في الوقت المخصص للوجبات في ذلك الأمر. ربما يتناول طفلك الطعام على وجه أفضل في الصباح عن المساء، فيكون من الأفضل أن تركزي على وجبة الإفطار أو الغداء الباكر بدلاً من وجبة العشاء مساءً. وقد يكون طفلك بطيئًا بطبيعته أثناء تناول الطعام ومن ثم يحتاج إلى المزيد من الوقت للانتهاء من تناول الوجبة. أو قد يكون حذرًا بطبيعته أثناء تناول طعام جديد.

إن أفضل طريقة لمساعدة طفلك في الاستمتاع بتناول الطعام هي تهيئة جو من المرح والدعابة في الوقت المخصص للوجبات. ولكن لا تتوقعي أن يكون الأمر سهلاً، فستأتي أوقاتًا يتذمر فيها طفلك محتجًا على تناول ما أعددتِ له بكل الحب. وبغض النظر عما يصدر من طفلك من سلوك، حاولي المحافظة على هدوئك. إن طفلك يريد أن يثبت سلطته. وكلما ازداد هدوءك، أدرك أنه لا جدوى من تصرفاته هذه.

إن كنت قلقة بشأن عدم تناول طفلك للطعام بالقدر المطلوب، انظري للأمر مليًا وعلى المدى البعيد. وبدلاً من أن تهتمي بما أكله طفلك يوميًا، تأملي ما تم تناوله على مدار

الأسبوع. الهدف هو الأخذ في الاعتبار وجبات الإفطار والوجبات الخفيفة التي تم تناولها، في ذلك الحين ستدركين أن طفلك يتناول غذاء صحي ومتوازن أكثر مما كنتِ تعتقدين.

في الوقت الحاضر، ركزي على ما يأكله طفلك. فمن الصعب التخلص من العادات الغذائية السيئة التي تعود عليها طفلك منذ الصغر.

- تجنبي الاعتماد على المأكولات التي تحتوى على نسبة عالية من السكريات الدهون لمجرد أن طفلك لا يتناول سواها. لأنه بمجرد أن يعتاد طفلك على مذاق الأطعمة المصنعة (تلك التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات والدهون) سيكون من الصعب منعه من تناولها.
- لا تستسلمي لرفض طفلك لطعام ما من المرة الأولى. فالأطفال لا يتقبلون الطعام الجديد إلا بعد أن يعتادوا على رؤيته وشمه ولمسه وتذوقه أكثر من مرة.
- قدمي لطفلك وجبات خفيفة وصحية بصفة منتظمة. يحتاج الأطفال الصغار إلى قدر كبير من الطاقة عن طريق تناول الوجبات الصغيرة الصحية (بسكويت رقيق هش وجبن وفاكهة طازجة مقطعة وموز مهروس) المقدمة له في منتصف الصباح ومنتصف فترة الظهيرة، والتي من شأنها أن تعيد له حيويته.
- تقبلي أمر عدم استساغة ما تقدمين له كافةً، إلا أن عليك تقديم العديد من الخيارات حتى تتجنبي تمسكه بتناول أنواع محددة فقط من الطعام.
- وفري له فرصة الاختيار، كأن يختار مثلاً بين نوعين من الفاكهة، وهكذا يشعر طفلك بنوع من الاستقلالية والتحكم بزمام الأمور.

تنمية المهارات الجسدية

عندما تكونين مع طفلك في الحديقة، ستلاحظين كمية النشاط الموجود بداخل الأطفال الصغار في هذه السن. وستدركين كيف يلعب الأطفال بكل نشاط إلى أن ينهكوا ثم يناموا.

سيكون من المرهق لكِ أن تصمدي طويلاً وأن تتواكبي مع نشاط طفلك في هذه السن. وبمجرد أن يتعلم طفلك المشي، سيكتشف أنه بمقدوره أن يركض ويقفز ويرفس ويسدد الضربات. وحينئذٍ سيبدأ طفلك في استخدام هذه المهارات الجديدة بصورة فعالة، وستجدينه يتسلق الأريكة ويثب على الفراش ويتزلج على السلالم.

يمكنك أن تصطحبي طفلك للتنزه خارج المنزل من أجل تفريغ طاقته. إن ممارسة التمارين واستنشاق الهواء النقي يساعد طفلك في النوم الجيد أثناء الليل. إضافةً إلى ذلك، سيساعد تحريك طفلك لجسده في تنمية حسه بأبعاد المكان، مما يؤدي إلى تطوير مهارات الاتزان والتنسيق بين مختلف أعضاء الجسم. ومما هو جدير بالذكر أن ممارسة التمارين بصفة منتظمة لها تأثير إيجابي فيما يتعلق بتطور المخ والربط بين المسارات العصبية وبعضها في المخ. ولهذا السبب، فتعلم مهارة كمهارة ركوب الدراجة مثلاً لا ينسى أبدًا.

ومع ذلك، تعتمد سرعة تعلم طفلك لمهارة جسدية معينة كركوب الدراجة (أو تسديد الضربات أو الإمساك بشيء ما أو الاتزان أو الجري أو التسلق) على بنية جسده وقوته. ومما هو جدير بالذكر أن بعض الأطفال يطوروا المهارات الجسدية سريعًا مقارنة بأية مهارة أخرى. تجنبي الضغط على طفلك لتعلم مهارة جسدية ما، إذ أن ذلك من شأنه أن يمحو القدرة على المحاولة لديه. وما يشكل أهمية هنا هو توفير فرصة للتنزه والاستمتاع، إضافة إلى تشجيعه على ممارسة الرياضة واعتبارها جزءًا لا يتجزأ من الحياة اليومية.

- ضعي في الاعتبار أن الصغار يكونون أكثر سعادة عند مشاركة الآباء والأمهات للألعاب والأنشطة التي يمارسونها، في حين أن الأطفال في سن ما قبل المدرسة يكتفون بمشاهدة الآباء لهم أثناء ممارسة هذه الأنشطة.
- حاولي أن تنظمي الوقت لممارسة نشاط ما أو فرصة للتنزه في الهواء الطلق كجزء من نشاط اليوم، مثل التنزه في الحديقة العامة أو الترجل إلى المتجر أو ممارسة رياضة الجري مع الأصدقاء في الحديقة.

- وفري لطفلك الأدوات والمعدات التي تساعده في ممارسة الأنشطة والاستمتاع بها – دراجة وكرات مختلفة الحجم.
- اشتركي لطفلك في بعض حصص الألعاب الرياضية الأسبوعية. تعتبر الموسيقى والحركة ورياضة الجمنزيوم أنشطة ورياضات مفيدة لقوة البنية الجسدية، إضافة إلى أهمية مثل هذه النشاطات لتنمية مجموعة من المهارات مثل التسلق والوثب، كما أنها تشجع على التناسق والتوازن والسرعة في الأداء.
- اجعلي ممارسة الرياضة وكأنه حدث أسري، يشارك فيه جميع أفراد الأسرة.
- اجعلي الأنشطة الرياضية التي يمارسها طفلك تشتمل على أنشطة بسيطة وهادئة أيضًا. فالأطفال الصغار لا يعلمون متي يتوقفون عن ممارسة النشاط مما يؤدي إلى الإجهاد والتعب.

تخصيص وقت للعب

بالنسبة لطفلك، لا تقتصر فائدة اللعب على المرح فقط، بل تشتمل أيضًا على التعلم، فمن خلال اللعب يتعلم طفلك أشياء عن نفسه وعن الآخرين وعن كيفية العيش في ظل العالم المحيط به.

في حقيقة الأمر، يعتبر اللعب مثل الطعام والنوم والقبلات أمرًا أساسيًا للحفاظ على صحة طفلك وسعادته. يحب الأطفال أن يلعبوا وبالأخص حين تشاركينهم اللعب. ففي هذه السن يراكِ طفلك رفيقته المفضلة في اللعب شئت ذلك أم أبيتِ وسينتظر منك مشاركته أنشطته.

إن الأنواع المختلفة من الألعاب تساعد طفلك في تعلم أمور وأشياء مختلفة. على سبيل المثال، يعطي أسلوب اللعب المتسم بالفوضوية، مثل عمل الحفر في الحديقة وبناء القصور الرملية على الشواطئ مثلاً. طفلك فرصة للتعرف على العالم المادي. وإضافة إلى ذلك، تساعد الألعاب البدنية الطفل في تعلم (انظر أعلاه) آلية عمل الجسد إضافة إلى تنمية مهارات حل المشكلة ("لا أقدر على تسلق الشجرة على هذا النحو، ولكنِ أستطيع إن

فعلتها على نحو آخر"). يساعد لعب الأطفال مع بعضهم البعض (كالمطاردات والتظاهر والإدعاء وإعادة تكوين الصور) في تنمية المهارات الاجتماعية لديه مثل التواصل والتشارك والتعاون والتعاطف مع الآخرين. بالإضافة إلى أن قراءة الكتب مع طفلك وغناء أغاني الأطفال يساعد طفلك في فهم اللغة وتعلم كيفية التحدث والكلام.

يرى بعض الآباء والأمهات أن تدخلهم في شؤون أولادهم ولعبهم معهم ومشاركتهم عالمهم أمر طبيعي. بينما يرى آخرون أن الأمر غير مجدٍ وبالأخص حين تتراكم على عاتقهم أعباء وأعمال اليوم الروتينية. إلا أنها أوقاتًا نفيسةً وغالية. وسوف يأتي اليوم الذي تنظرين فيه إلى الوراء وتستعيدين ذكريات هذه الأيام عندما كان طفلك مستمتعًا بالأوقات التي يقضيها بالقرب منك.

لا يعني هذا أن طفلك لا يمكنه اللعب وحده. ومن الناحية العملية، إنك لا تستطيعين أن تسلي طفلك في كل دقيقة. وعليه، إن تعلم طفلك اللعب وحده مهارة مهمة لأنها تساعده في الاستقلال والاعتماد على النفس. وفي مثل هذه السن الصغيرة، لا يتحلى الأطفال بالتركيز لمدة طويلة، وعلى الرغم من أنه من الأفضل تشجيع طفلك على اللعب بمفرده، فلا تتوقعي أن يظل طفلك منخرطًا في اللعب بمفرده لمدة طويلة. وإن كان عليك إنجاز الأعمال المنزلية، فأخبري طفلك بأنك سوف تشاركينه خلال عشر دقائق مثلاً واضبطي المنبه كي لا يزعجكِ طفلك كل دقيقة.

الآن أصبحت ألعاب الكمبيوتر والتلفاز، مثل اللعب والدمى، جزءًا لا يتجزأ من سبل تسلية وترفيه الأطفال. ولكن يقلق بعض الآباء والأمهات بشأن مشاهدة أطفالهم للتلفاز على نحو مبالغ فيه، أو قضاء وقت طويل أمام الكمبيوتر مع الأطفال الأكبر سنًا.

أصبح التلفاز والكمبيوتر جزءًا من واقع الحياة، وإن تم استخدامهما بحكمة، ستكون الاستفادة منهما كبيرة. وعلى سبيل الإيضاح، هناك الكثير من البرامج التعليمية والممتعة للأطفال والتي تجذب انتباههم وتقدم لهم خبرات وأفكار جديدة توسع آفاقهم ونظرتهم للعالم الخارجي. ومما هو جدير بالذكر أن تعلم استخدام الكمبيوتر أصبح أمرًا أساسيًا للتعايش مع العالم اليوم.

إن الطريقة المثلى لمنع طفلك من التعلق بالكمبيوتر والتلفاز هي تخصيص وقت محدد لهما، والتأكد من أن لديه الوقت لممارسة الأنشطة الأخرى مثل اللعب معكِ ومع الأصدقاء ومع نفسه، إضافة إلى التمتع بممارسة التمارين الرياضية في الهواء الطلق. يمكنكِ أيضًا استخدام المؤقت أو المنبه لتنبيه طفلك أن وقت مشاهدة التلفاز أو الكمبيوتر قد انتهى، كي تتجنبي الجدال مع طفلك.

اختيار الألعاب المناسبة

- اختاري الألعاب المناسبة لسن طفلك والتي لها قيمة تعليمية مفيدة بالنسبة له والتي من شأنه أن يلعب بها لمرات عديدة لعدة سنوات.
- وفري له ألعاب تنمي الخيال مثل الملابس التنكرية. يحب الأطفال الألعاب التي لها علاقة بالادعاءات والخرافة فهي تنمي لديهم الخيال والإبداع ومهارات حل المشكلة.
- وفري لطفلك الأنشطة التي يستطيع ممارستها بنفسه مثل الرسم والتلوين. إن توفير الأقلام والأوراق والأشكال اللاصقة وطاولة مناسبة الطول لطفلك سوف تهيئ له مناخ الإبداع متى شعر بالحاجة إلى ذلك.
- جمعوا معًا صندوقًا مخصصًا للألعاب والأشياء التي سيكون طفلك في حاجة إليها حين يكون هناك سوء في الأحوال الجوية ولا يستطيع طفلك اللعب خارج المنزل، وخزني الجرائد لتفترشي الأرضية بها أثناء اللعب.
- زوري المتاجر التي توفر ألعاب الأطفال مثل الأحجيات وألعاب كارتون بأسعار مناسبة ورخيصة.

النوم الهادئ ليلاً

سوف تجعل قلة النوم طفلك متذمرًا وصعب المراس. وفي واقع الأمر، يحتاج طفلك إلى النوم من أجل النمو الصحي والسليم. ويرجع السبب في ذلك إلى أنه يتم إفراز هرمون النمو

ويتضاعف عدد الخلايا على نحوٍ أسرع خلال النوم. لذا، فما هو مقدار النوم الكافي الذي يحتاجه طفلك؟ في سن الثالثة، يحتاج طفلك إلى النوم من تسع إلى اثنتي عشرة ساعة يوميًا.

ربما تجدين أن من كبرى التحديات التي ستواجهك هي نوم طفلك واستمراره في النوم لفترة مناسبة. وبالأخص إن نقلته من سرير الأطفال إلى سرير كبير وخصوصًا أنه أصبح في مقدوره الآن الاستيقاظ بمفرده وترك السرير. يحب الأطفال الصغار أن تكون لهم طريقتهم الخاصة، وسيكون الأسهل عليكِ الاستسلام لمطالبه لمجرد النوم بهدوء ليلاً، كأن تروي له قصة أخرى أو احتساء كوب من اللبن أو احتضانه.

إلا أن مساعدة طفلك في معرفة ما هو متوقع منه في وقت النوم لن يقتصر إفادته عليك أنت فقط. سيستمتع طفلك بالحياة اليومية كلما كان أقل تعبًا في يومه. وأهم ما في الأمر أنه يمكن أن تعوّدي طفلك على عادات النوم السليمة في أي وقتٍ، إلا أن الأمر يحتاج إلى صبر ومثابرة من جانبك.

- أفضل وسيلة لتنمية عادات النوم السليمة هي وضع روتين لوقت النوم مثلاً كي يعلم ما يتوقع منه حين يحين موعد النوم مثل حمام للاسترخاء ثم رواية قصة قبل النوم ثم إعطائه قبلة النوم ثم إطفاء الأنوار.
- تأكدي من أن درجة حرارة الغرفة ملائمة وأن مناخ الغرفة مريح وهادئ ومظلم. وإن كان طفلك يفضل وجود نور خافت بجانبه، فاستخدمي الإضاءة الخافتة لأن الضوء القوي يعوق النوم.
- إن استيقظ طفلك ونهض من الفراش، أرجعيه إلى الفراش مرة أخرى وتجنبي الأحاديث والقصص وما شابه، بل اعطيه قبلة ثم أطفئي الأنوار مرة أخرى. يمكن أن تفعلي ذلك عدة مرات قبل الخلود إلى النوم ومع مرور الوقت سيفهم طفلك أنكِ تعنين أن وقت النوم قد حان وأنك مشغولة الآن. وهكذا سيصبح الأمر سهلاً في الليالي القادمة وسيعتاد طفلك على ذلك.

- في حالة اضطراب الروتين المخصص للنوم بسبب الإجازات أو المرض حاولي أن تعيدي استخدام الروتين نفسه في أسرع وقت ممكن.
- إن اضطرب نوم طفلك نتيجة للكوابيس أو الأحلام المزعجة، فلا تأكدي له ما قاله من مخاوف بأن تبحثي عن الوحوش والأشباح مثلاً تحت السرير أو أن توافقي على ترك الإضاءة بالغرفة. فقط أكدي لطفلك أن كل منا يحلم بالأحلام التي لا تصيبنا بأي سوء وستختفي إن عدنا للنوم.
- قد يستيقظ طفلك من النوم نتيجة للكوابيس والأحلام المزعجة، وهو أمر محبط لأن طفلك سيبدو في حالة من الهلع والخوف. لكن لا تيقظيه لأنه سيهدأ ويستقر بمفرده – كل ما عليك هو أن تتأكدي أن طفلك لا يؤذي نفسه.
- لو كان طفلك يواجه مشكلة التبول اللا إرادي أثناء النوم، تأكدي من ذهاب طفلك إلى دورة المياه قبل النوم، واحمي حاشية الفراش بغطاء ضد المياه. وإن حدثت مشكلة، أكدي لطفلك أن كل شيء يسير على ما يرام.

التغلب على نوبات الغضب

ينبثق الباعث المحرك لطفلك نحو الاستقلال نتيجة لإدراكه أنكما شخصان منفصلان، وأن كل منكما له شخصيته الخاصة، وأنه يستطيع اتخاذ القرارات والتصرف على أساسها إن أراد ذلك. وعلى حين غرة، سيعلم طفلك أنه قادر على فعل كل شيء بمفرده، كأن يحتسي الشراب بمفرده ويغسل أسنانه بمفرده مثلاً.

يعد السماح لطفلك بالقيام بأشياء وحده، وإن كانت ستسبب الاضطراب والفوضى، أمرًا ضروريًا لتنمية مشاعره على نحو صحي وسليم. كما أن شعوره بإحراز تقدم وإنجاز سوف يزيد من احترامه لذاته وفي الأمد البعيد سيجعله أكثر سعادة.

تجدر الإشارة هنا إلى أن هناك أسباب عملية لتشجيع استقلال طفلك واعتماده على نفسه. ستكون هناك حالات لا تستطيعين فيها تقديم المساعدة إلى طفلك مثل قرب موعد

الذهاب إلى دار الحضانة أو انتظار مولود آخر أو ما شابه من الظروف التي تقلل من إمكانية مد يد العون لطفلك. وقد تعتقدين أن القليل من التدريب وتنمية روح الاستقلال في طفلك سيساعد في تهيئة طفلك نحو هذه الخطوة المحورية على طريق التقدم.

على الرغم من رغبة طفلك في أن يصبح مثل "الكبار"، فإنه لا يزال لا يعرف شيئًا عن العالم من حوله. كما أنه يريد القيام بالأشياء بمفرده، إلا أنه لا يزال محتاجًا إلى مساعدتك لأنه لا يزال في مرحلة تعلم المهارات الجديدة. وعليه فإنه من المفيد تقديم المساعدة والعون في الوقت المناسب. وفي الوقت ذاته، عليك أن تشعري طفلك بذاته وأنه قد فعل كل شيء بمفرده. فالتدخل ومحاولة فرض رأيك ورفض إعطائه الفرصة على سبيل التجربة من شأنه أن يتسبب في غضب طفلك.

لا يعاني كل الأطفال من نوبات الغضب، إلا أن السلوك السيئ يكون شائعًا منذ الشهر الثامن عشر ويمتد إلى ما بعد ذلك. حين يرى طفلك أنه غير قادر على الإدارة أو غير مسموح له بالتحكم في أموره وبأن يقوم بما يريده فسينتج عن ذلك مشاعر يعبر عنها في صورة دموع وصرخات ورفس وضرب، مما يجعلك أنت وطفلك في حالة من الاضطراب والارتباك.

في هذه الحالة، ستجدي أنه من الصعب أن يدور بينك وبين طفلك أي نوع من أنواع الحوار أو النقاش. بدلاً من ذلك، تأكدي من أمان طفلك وسلامته، فالطفل قد يؤذي نفسه في أثناء نوبات الغضب. وحاولي أن تتصرفي على طبيعتك لحين انتهاء نوبة الغضب. وتعاملي كأن شيئًا لم يكن بمجرد هدوء طفلك. واعلميه بعدم جدوى ذلك، وبالأخص حين يلاحظ مدى إحباط هذه الحادثة بالنسبة لكما. بل على العكس من ذلك، داعبي طفلك وطمئنيه كي يستعيد الأمان والاستقرار مرة أخرى.

على الرغم من أن نوبات الغضب هذه أمر طبيعي، فإنها لا يجب أن تكون سمة من سمات الحياة اليومية. يتخطى كثير من الأبناء تلك المرحلة في سن الثالثة أو الرابعة. وإليكِ بعض النصائح من أجل التعامل مع السلوكيات صعبة المراس.

- هناك صلة بين نوبات الغضب والأحداث التي تسبب إحباط أو اضطراب مثل ارتداء الملابس صباحًا أو مغادرة الحديقة بعد انتهاء وقت المرح. حاولي تحديد الأسباب وراء مثل تلك النوبات.
- وفري الوقت لطفلك لمحاولة القيام ببعض الأمور، مثل ارتداء الملابس بمفرده، ولا ترفضي هذه المحاولات لأنك في عجالة من أمرك.
- كلما تسنى لك الأمر، أعطِ لطفلك حرية الاختيار ليشعر بذاته، مثل أن تخيريه بين ارتداء المريلة الزرقاء أم الحمراء، لأن هذا سيجعله يشعر بأن القرار لا يزال بيده.
- شتتي واصرفي انتباه طفلك أثناء نوبات الغضب. وذلك عن طريق تقديم لعبته المفضلة أو التحدث إليه بهدوء عن شيء مختلف تمامًا عما حدث.
- بإمكان انخفاض مستوى السكر في الدم لدى طفلك أن يؤثر على مزاج طفلك. لذا تجنبي أن يقضي طفلك وقتًا طويلا دون طعام. بإمكان المأكولات الخفيفة بين الوجبات أن تفي بالغرض.
- تأكدي من أن هناك فرص متاحة من أجل تفريغ الطاقة وشحنة الغضب بداخل طفلك. (انظري "تنمية المهارات الجسدية").

الملخص

- هناك العديد من الموضوعات محل الخلاف بينك وبين طفلك الصغير، وهو أمر طبيعي لأن طفلك يحاول في هذه المرحلة إثبات ذاته. سيكون لرد فعلك تجاه الموقف أثرًا كبيرًا على تعلم الطفل كيفية التأقلم مع الأمور ومواجهتها وعلى إحساسه بذاته.
- تعد أوقات تناول الطعام محلاً للنزاع بينك وبين طفلك. وفري جوًا من المرح أثناء تناول الطعام، مع تقديم غذاء صحي ومتنوع من أجل إرساء أساس للصحة السليمة في المستقبل.

- سوف تساعد ممارسة التمارين الرياضية بانتظام في تفريغ الطاقة وشحنة الغضب والغيظ، وفي الوقت نفسه ستساعد في الحفاظ على بنية سليمة وقوية وتنمي قدرة الاحتمال لديه.
- تأكدي من توفير الوقت لطفلك للعب، فمن شأن ذلك أن ينمي إدراكه بالعالم المحيط به، إضافة إلى ذلك تنمية روح الاستقلال والاعتماد على الذات. كما أن مشاركة اللعب معه سيقوي أوصال الارتباط العاطفي بينكما.
- لم يفت الأوان كي تعوّدي طفلك على نظام النوم السليم. يساعد النوم طفلك في النمو وأيضًا يساعده في التحكم في مشاعره.
- تعد نوبات الغضب في هذه السن أمرًا طبيعيًا، إلا أنها لا يجب أن تتحول إلى سمة من سمات الحياة اليومية. شجعي إحساس طفلك بالاستقلال وحاولي أن تستأصلي شأفة نوبات الغضب كلما استطعتِ لذلك سبيلا.

الفصل الحادي عشر

مرحلة التعليم

في واقع الأمر، تبدأ عملية تعليم طفلك، بالمعنى المتعارف عليه، في أول يوم له بالمدرسة؛ إلا أنه كان ولا يزال يتعلم أشياء عن العالم حوله منذ أن وُلد. وعن طريق جذب انتباهه وتقديم يد العون له، تكوني قد شاركتِ في تنمية حبه الحقيقي للتعلم والإطلاع.

يعد تشجيع طفلك على التعلم وحب المعرفة إحدى أفضل الطرق المساعدة في نجاح طفلك من الناحية الدراسية، لكن كيف تحافظين على هذا المستوى؟ تُعد أسرع طريقة كي تصرفي طفلك عن التعليم هي حشو رأسه بالمعلومات والأرقام، وهي كفيلة بأن تجعله كارهًا للعلم والتعلم. والسر وراء نجاح طفلك دراسيًا هو جعل التعلم متعة، واجعلي الأمر دائمًا مناسبًا لمستوى قدراته وجزءًا من حياته اليومية (انظري الفصل العاشر). وعلى سبيل المثال، ستكون قراءة الكتب معًا نشاطًا وعادةً ممتعةً لكليكما، وبما أن اكتساب اللغة أحد العوامل المهمة جدًا في تحديد مدى نجاح الطفل على المستوى التعليمي، فستزيد قراءة القصص بانتظام من قدرة استيعاب الطفل للغة وتفهم مفرداتها.

ومما لاشك فيه أن انتقال طفلك إلى مرحلة التعليم المدرسي سيبعدك إلى حد ما عن عملية تعليمه. إلا أن ذلك لا يعني أنها ستكون خارج نطاق سيطرتك. فلا تزال لك اليد العليا في العملية التعليمية بالنسبة لطفلك، بدءًا من اختيار المدرسة إلى تقديم الدعم والمساندة للعملية التعليمية بالمنزل، فإنه لا يزال هناك الكثير الذي يمكنكِ فعله للتأكد من أن مسيرة طفلك التعليمية تسير على نحو يحقق سعادته ويزيد من معرفته.

> تقول "روز"، وهي أم للطفل "جايسون" البالغ من العمر ستة أعوام: "لقد كان الذهاب إلى المكتبة جزءًا من النشاطات الأسبوعية التي نقوم بها منذ ولادة "جايسون". ونقوم أنا وزوجي بقراءة الكثير من الكتب، والآن أصبح "جايسون" يحب قراءة الكتب أيضًا."

اختيار المدرسة المناسبة لطفلك

إنك تريدين تحقيق السعادة ومتعة التعلم لطفلك. هذا يجعل من قرار اختيار المدرسة أمرًا هينًا، ولكن قد يؤدي هذا القرار، مهما يكون عمر طفلك أو المرحلة الدراسية التي يدرس بها، إلى إحداث بلبلة واضطراب نفسي بسبب التقارير الصادرة عن الهيئات التعليمية المعنية بتطوير المستويات التعليمية وجدول أعمال الإدارات التعليمية وما يتردد بين أولياء الأمور والجو التعليمي العام.

وفي أحيانٍ كثيرة، يكون من الصعب تقييم مدى فعالية المدرسة وأسلوبها تجاه تعليم الطلاب حتى يدرس فيها طفلك بالفعل لمدة سنوات، وذلك على الرغم من البحث الميداني الذي قمتي به قبل الاختيار. وفي الوقت ذاته، من شأن الأمور أن تتغير، فالمدرسون ينتقلون من مدرسة إلى أخرى والمديرين يتم تغييرهم أيضًا.

بالطبع، إن كنت تريدين إلحاق طفلك بمدرسة تحظى بسمعة طيبة في المجال التعليمي، فقد تجدين أن المدرسة هي التي تختار طلابها بدلاً من أن يحدث العكس. ومثل هذه المدارس لديها نظام دقيق لاختيار طلابها، وإن لم يكن طفلك مؤهلاً لمثل هذه المعايير التي تضعها المدرسة، فستكونين مضطرة للموافقة على أي مكان آخر غير الذي اخترته من ذي قبل.

إن حدث وثبت أنه لم يتم التوفيق باختيار المدرسة، أو ثبت لكِ أن المدرسة التي اخترتها هي الاختيار الخطأ، ضعي في الاعتبار أنك قد تلجئي إلى نقل طفلك من هذه المدرسة فيما بعد. وعلى الرغم من أن قرار نقل طفلك من المدرسة قرار غير مأمون العواقب، فإنه من السهل على الأطفال، وبالأخص في سن صغيرة، التكيف مع الأوضاع سريعًا.

مهما كانت النتائج، فمن المهم أن تبدي واثقة من اختيارك للمدرسة التي ستلحقين طفلك بها (على الأقل أمام طفلك) لأن ذلك سيساعده في بدء عملية تعليمه بطريقة إيجابية ومفعمة بالحماس.

مرحلة التعليم التمهيدي/رياض الأطفال

من أهم الدروس التي يجب على طفلك أن يتعلمها في مثل هذه السن هو كيفية التكيف والتعامل مع من هم حوله والتي من شأنها أن تصبح متعة بالنسبة له. أعدي قائمة صغيرة بدور الحضانة ورياض الأطفال المحلية واذهبي لزيارتها واقضي يومًا كاملاً في كل منها لتتفحصي الجو العام الذي يمكن أن يحيط بطفلك، ويجب أن يكون التركيز على اللعب، كما يجب أن يكون المحيط العام بطفلك مليء بالرعاية والسعادة والإيجابية. حاولي أن تتخيلي طفلك في وسط المكان، هل سيكون مستجيبًا على نحو جيد للدراسة وطريقة التعليم؟ هل سيستمتع بالأنشطة التي يتم تقديمها؟ ومن الأشياء المهمة أيضًا التي يجب أن تلتفتي إليها هي إحساسك وانطباعك عن المكان والمدرسين ومدى الترحيب بكِ لمناقشة المشاكل التي قد تواجه طفلك.

مرحلة التعليم الأساسي (المرحلة الابتدائية والإعدادية)

هناك اعتبارات عملية مهمة. على سبيل المثال، يجب أن تضعي في الاعتبار مدى قرب أو بُعْد المدرسة عن المنزل. وكلما كانت المدرسة قريبة من المنزل، كان هذا أفضل بالنسبة لطفلك لأنه سيستطيع ممارسة رياضة المشي، وهي مفيدة لصحة طفلك. كما أنه سيستطيع تكوين صداقات مع الجيران. إضافة إلى ذلك، قد يكون حجم المدرسة من الأمور التي يجب الالتفات لها أيضًا. فإن كان طفلك هادئًا فقد تعتقدي أنه من الأفضل أن تكون المدرسة صغيرة لأنه سيحقق نجاحًا أفضل بها، إلا أن المدارس الكبيرة قد تتوفر فيها خيارات وفرص عدة.

اطلعي على التقارير الصادرة عن الهيئات التعليمية المعنية بتطوير المستويات التعليمية (المتوفرة في المدرسة أو الموجودة على شبكة الإنترنت) وهذا من شأنه أن يجعلك على علم ودراية بالأخلاقيات المتبعة في المدرسة وبنقاط الضعف والقوة. إن الاطلاع على نتائج طلاب المدرسة أمرًا مهمًا، إلا أنه يجب الأخذ في الاعتبار المناهج التعليمية التي يتم تدريسها في المدرسة. تحدثي مع أولياء الأمور ولكن اتخذي قرارك بشأن قبول الالتحاق بالمدرسة أو

رفضه بعد زيارتك للمدرسة. ولاحظي الآتي: هل الفصول مزينة بأعمال الطلبة من لو ملونة تجذب الانتباه على الحائط؟ كيف يتصرف التلاميذ في أثناء الحصص؟ إن وجو الضوضاء أمر حتمي ولكن هل تستطيع المعلمة جذب انتباه الطلاب بسهولة؟ هل يبد أعضاء هيئة التدريس بالمدرسة مهتمون بعملهم؟ استفسري عن الأنشطة الرياضية والتدريد في المدرسة والأنشطة الإضافية في المنهج الدراسي مثل الموسيقى والفن والمسرح.

المرحلة الثانوية

ابدئي بزيارة المدارس في القريب العاجل كلما تسنى لكِ ذلك. فسيعطيك ذلك الفرص للتحدث مع المدرسين إضافة إلى إلقاء نظرة على التسهيلات والخيارات المتوفرة بالمدرسة ولكن حاولي أن تكون الزيارة أثناء اليوم الدراسي كي يتسنى لكِ الحكم على المدرسة عل أرض الواقع، ومن ثم تلاحظي الجو العام للمدرسة، وتتسنى لك فرصة للتحدث م التلاميذ عن قرب. لاحظي الأطفال أثناء الحصص: هل هم منتبهون ومهتمون بما يجر حولهم؟ هل تبدو السعادة على وجوههم؟ هل المدرسون متحمسون ومفعمون بالحيوية؟

تُعد التقارير الصادرة عن الهيئات التعليمية المعنية بتطوير المستويات التعليمية وجدو أعمال الإدارات التعليمية في منتهى الأهمية، ولكن حاولي أن تركزي على احتياجا طفلك. هل ينجح طفلك في جو مشحون بالتنافس أم أنه يحتاج إلى اهتمام ورعاية أكبر؟ ه تهتم المدرسة بقيمة الجهد المبذول قدر اهتمامها بقيمة الإنجاز؟ لو أن طفلكِ محبًا للرياضة للمسرح أو للموسيقى، هل ستقدم له المدرسة الفرص الكافية للحفاظ على اهتماماته؟

يجب أن تشركي طفلك في عملية اختيارك للمدرسة. لذا يجب عليه أن يزور المدرس معك ويبدي رأيه. وبالنسبة لطفلك، إن كان حريصًا على أن يلتحق بالمدرسة التي يذهب إليها أصدقاؤه، فحاولي أن تضعي ذلك في الاعتبار. وعلى الرغم من أن وجود أصدق لطفلك بالمدرسة سيجعله يستقر بصورة أسرع خلال الأيام الأولى من الدراسة. فإن طفل سيستطيع أن يكون صداقات جديدة سريعًا لأن كل مدرسة بها طلاب جدد في حاجة إ تكوين صداقات.

تقول "زوي"، وهي أم للطفلة "زانثي" البالغة من العمر ١١ عامًا: "إن جميع المدارس الحكومية الموجودة في المنطقة التي نعيش بها تكون دائمًا مزدحمة بالطلاب الذين يريدون الالتحاق بها. ولم تلتحق "زانثي" بالمدرسة التي اخترناها في البداية، وأعتقد أن خوفي عليها جعل من الصعب عليها الاستقرار في البداية. ومنذ هذه اللحظة أحاول أن أكون أكثر إيجابية، وأصبحت "زانثي" أكثر سعادة."

سبل دعم طفلك أثناء العملية التعليمية

يريد جميع أولياء الأمور أن يحظى أطفالهم بمستوى تعليمي لائق يسعدون من خلاله ويحققون النجاح. ووفقًا للاحتمالات، إن كان طفلك سعيدًا، سيكون متفوقًا أيضًا. وبالنسبة للأطفال، تعتمد السعادة في المدرسة على وجود صداقات (يسعد بعض الأطفال بوجود صديق أو صديقان، في حين أن البعض الآخر يسعد بوجود زمرة من الأصدقاء). كما أن الشعور بالارتياح والاحترام (في ظل بيئة إيجابية تسودها الرعاية) والانخراط في الأنشطة والعمل والدعم المقدم من قبل المدرسين وأولياء الأمور كل هذا يساعد في جعل الأطفال سعداء بصدد عملية التعليم.

إلا أن مساندتك لطفلك في الأغلب الأعم ليست بالأمر الهين. فإن كان طفلك متحفظًا وكتومًا، فسوف تبذلين جهدًا شاقًا من أجل معرفة ما حدث على مدار اليوم الدراسي، ولكن على الأقل أثناء المرحلة الابتدائية يمكن أن تتقابلي مع أولياء الأمور ومعرفة بعض المعلومات الضئيلة عما حدث. وبمجرد أن ينتقل طفلك للمرحلة الثانوية ستلاحظين أنكِ تفقدين الاتصال والتواصل مع أولياء الأمور. وهذا يرجع إلى ندرة الفرص التي تسمح بمقابلة أولياء الأمور والتحدث إلى المدرسين والتواصل عمومًا مع من لهم احتكاك مباشر بطفلك.

تعد الواجبات المنزلية من الموضوعات المهمة التي يجب الالتفات إليها. يستمتع قلة من الأبناء بأداء الواجبات المنزلية والسؤال هو كيف سنشجعهم على تأديتها دون أن يكون الأمر محل جدل ونقاش يومي؟ وبينما هو مهمٌ أن توضحي لطفلكِ أنكِ تُقدرين قيمة التعليم، فكيف ستوضحين له ذلك دون زيادة الضغط عليه. وفي الوقت ذاته تشجعيه على أن يصبح طالبًا للعلم بشكل مستقل؟

متابعة مستوى طفلك

- اندمجي في الحياة المدرسية، وانضمي لاجتماعات مجلس أولياء الأمور وقدمي المساندة والدعم في المناسبات. وكوني صداقات مع أولياء الأمور الآخرين. عن طريـ كل هذا سوف تحافظي على متابعة طفلك وسلوكه.
- شجعي طفلك على الحديث عما دار في أثناء اليوم الدراسي. وتذكري أن الأبنا مثل الكبار لا يحبون مناقشة ما حدث أثناء يوم العمل عند العودة إلى المنزل. إ أنه لا تزال هناك أسئلة عامة ومفتوحة للنقاش وهي تساؤلات ذات إجابات سريع على غرار: هل تناولت غداءك ساخنًا أم باردًا؟ ما هو رأي معلمة الرسم في الواجب المنزلي الذي قمت به؟ أو ما شابه من تساؤلات تساعد في إظهار ما هو أعمق مـ الإجابات المختصرة بـ "لا" أو "نعم".
- قومي بدعوة أصدقاء طفلك لقضاء الوقت بالمنزل. ففي الغالب يتحدث الأطفال عم دار بالمدرسة عندما يكونوا مجتمعين وستكونين قادرة على تكوين فكرة ما تجميـ معلومات من شأنها أن تكون مفيدة لكِ بينما تعدين الطعام.

> **تقول "أنابيل"، وهي أم للطفلة "إليانور" البالغة من العمر ١٣ عامًا: "يسهل البقاء على اتصال مع طفلك إذا التحق بمدرسة ثانوية حكومية؛ حيث تزيد احتمالات مقابلة أمهات أطفال آخرين في سن طفلك، ومن الممكن أن يساعدوكِ ويجيبوا عن الأسئلة التي تراودك."**

تشجيع طفلك على أداء الواجبات المنزلية

يتم تكليف طفلك بالواجبات المنزلية حتى في سن صغيرة. إن مساعدة طفلك في التعـ على العادات الطيبة فيما يخص المذاكرة وأداء الواجبات المنزلية منذ البداية سيكون لـ الفضل في دعم عملية تعليمه وفي تحقيق أهدافه.

- حددي وقتًا لأداء الواجبات المنزلية، وليكن قبل مشاهدة التلفاز مثلاً أو قبل استخدام الكمبيوتر.
- وفري مكانًا هادئًا ومريحًا لأداء الواجبات المنزلية يسعد الأطفال الأكبر سنًا من أداء الواجبات المنزلية بمفردهم في حجرتهم، في حين أن الأطفال الصغار على الأخص قد لا يفضلون أداء الواجبات بمفردهم. لذا فمن المفضل أن يتم توفير مكان مريح لأداء الواجبات.
- شجعي طفلك على أداء الواجبات المدرسية بمفرده. إن احتاج إلى المساعدة قدمي له النصيحة، وتجنبي أداء الواجبات بالنيابة عنه. وإن كان لا يزال محتاجًا إلى المساعدة، قومي بكتابة ملاحظة للمعلمة لتساند طفلك وتهتم بأن تشرح له ما يصعب عليه فهمه.
- وجهي طفلك نحو المسار والاتجاه الصحيح للمساعدة بشأن التعليم والحصول على المعلومات. استشيري المعلمة في تقديم النصيحة أو استفيدي من المواقع الإليكترونية التي تحتوي على المعلومات الخاصة بالمنهج الدراسي.
- حاولي تقليل إمكانية وجود ما يلهي طفلك عن الدراسة مثل التلفاز والراديو أو ما شابه.
- قدمي لطفلك مكافأة عندما يبذل المزيد من الجهد. وعندما ينجز الواجبات المطلوبة اثني عليه أو قدمي له كوبًا من المشروب الذي يفضله أو اسمحي له بمشاهدة التلفاز أو استخدام الكمبيوتر.
- في المرحلة الثانوية، تزداد الواجبات المدرسية بصورة ملحوظة. لذا، شجعيه على أن يكون منظمًا، شجعيه أن يصمم جدولاً مثلاً ليسهل عليه أداء الواجبات المكلف بها.

تقييم أداء طفلك

إن رد فعلك لما يقوم به طفلكِ في المدرسة يشكل أهمية كبرى.

- تذكري أن الحياة المدرسية لا تقتصر على إحراز الدرجات والتقديرات العالية. بل من المهم أيضًا تكوين الصداقات واكتشاف الاهتمامات والرغبات الجديدة والمبادرة بالمشاركة. وعليه يجب استحسان وتشجيع كل هذا مثلما يتم تشجيع النجاح الدراسي.
- كافئي طفلك على المجهود المبذول، مثلما تكافئيه على تحقيق الإنجازات. تستحق محاولة طفلك الجادة الإطراء والثناء، وبالأخص حين يكون هذا الجهد المبذول في الاتجاه المعاكس لاهتمامات طفلك وقدراته.
- ساندي طفلك، لكن تجنبي زيادة الأعباء على عاتقه. فهو قادر على تحمل مسئولية القيام بعمله وعلى تقييم أدائه الشخصي تقديرًا لذاته، عوضًا عن إرضائك.
- اظهري له اهتمامك بقراءة موضوعات التعبير التي قام بكتابتها مثلاً أو بزيارة الأماكن الأثرية الجذابة والتي لها علاقة بما درسه بمادة التاريخ أو الاطلاع على الملخصات التي قام بتحضيرها. كل هذه الأشياء من شأنها أن توضح مدى اهتمامك به بالإضافة إلى توطيد الاتصال بينكما.

كيفية التعامل مع المشكلات

حين يواجه طفلك مشكلة في المدرسة، سواء أكان ذلك مع الأصدقاء أم المدرسين، فإن حدسك سيحتم عليك التدخل من أجل حل المشكلة. وسوف تتحركين بدافع حماية طفلك من المشكلة، لكنه من الأفضل، وخاصةً عندما يكون طفلك في سن متقدم، أن تقدمي الدعم والنصيحة دون التدخل المباشر الذي قد يجعل المشكلة تتفاقم.

المدرسون

- هل أنت مهتمة بتقدم طفلك ونجاحه على المستوى التعليمي؟ إن حضور مجلس أولياء الأمور في المدرسة يعد فرصةً للتحدث بصفة رسمية مع المدرسين. اعدي قائمة

بالأسئلة المهمة حتى لا تنسي الموضوعات المهمة والخاصة بطفلك والمدرسة. لكن ضعي في الاعتبار أن مثل هذه المجالس مقيدة بوقت معين. وبالنسبة للموضوعات الأكثر إلحاحًا والأكثر عمقًا، اجري مكالمة هاتفية أو اخطري المدرسة بأنك تودين مقابلة أحد المعلمين بعد انتهاء اليوم الدراسي.

- هل تريدين أن تقومي بتقديم تنويه أو شكوى؟ تجنبي الاتصال الهاتفي أثناء انفعالك حتى لا تنتهي المكالمة بمشادة كلامية. وبدلاً من ذلك، قومي بكتابة خطاب، هذا من شأنه أن يوضح أفكارك بطريقة هادئة وصورة واضحة، كما أنه يعطي فرصة للمدرسة لتأخذ رد الفعل المناسب.
- هل يواجه طفلك المشاكل بالمدرسة؟ ناقشي سبل تحسين سلوك الطفل مع مدرسيه في أقرب وقت. ويجب عليك توعية طفلك بخطر سلوكه السلبي المستمر الذي قد يؤثر بالسلب على مستقبله التعليمي والمهني فيما بعد.

أهمية الصداقة في حياة طفلك

- شجعي طفلك على أن يكون صداقات من خلال دعوتك لأصدقائه لقضاء الوقت معه بالمنزل، وذلك عندما يكون في سن صغيرة.
- رحبي بكل أصدقاء طفلك للمنزل كلما كبر، وبخاصة في سن المراهقة، وإن كان من بينهم من لا تهتمين بمقابلتهم. فمن خلال ذلك ستعلمين ما يجري بحياته.
- إن كنت لا تشعرين بالرضا تجاه صداقة طفلك لشخص ما، ابقِ مشاعرك لنفسك. ذلك لأنه من خلال مواجهتك له بعدم رضاكِ سيفقد الثقة باختياراته وقد يتمسك بالشخص المرفوض أكثر من ذي قبل.
- إن وجدت لديكِ أسبابًا مقنعة لعدم رضاكِ عن صداقة ذلك الشخص كأن يكون له تأثير سلبي على طفلك، تأكدي من أن لغة الحوار بينك وبين طفلك لا تزال قائمة وأنه يستطيع أن يتحدث معكِ دون إبداء أي حكم أو نقد تجاه ما يقوله لكِ.

وهناك احتمالات بأن طفلك سيشعر وحده أن تلك الصداقة ليست مناسبةً له وشعوره بوجود لغة الحوار بينه وبينك سيساعده في اكتساب الثقة في اختياراته.

- بالنسبة للأبناء الأكبر سنًا، يجب أن تأخذي المشاكل التي تعتري صداقتهم وقطع علاقة الصداقة على محمل الجدية. قدمي إليهم النصح والإرشاد، لكن لا تتدخلي في المشكلة.
- دعي طفلك ليحل مشاكله مع أصدقائه بمفرده. فالأطفال الصغار كثيرًا ما يكونوا صداقات ويقطعوا علاقات الصداقة مرارًا وتكرارًا. تجنبي أن تذكري أي شيء سلبي عن "صديقه" لأن من شأن هذا أن يصعب عليه قرار التصالح بعد أيام. كل ما عليك هو إظهار التعاطف معه وإسداء النصيحة إليه، لكن دون تدخل من جانبك.
- عليك إقرار واقع عدم استطاعتك اختيار أصدقاء طفلك. تجنبي انتقاد أصدقاء طفلك إن كنت غير راضية عنهم فمن شأن ذلك أن يجعله أكثر ميلاً للدفاع عنهم.
- شجعي طفلك على أن يكوِّن صداقات خارج المدرسة أيضًا. لأن ذلك سيعطيه الفرصة للابتعاد عن علاقة الارتباط العاطفي بأناس يراهم كل يوم.

تقول "آنا"، وهي أم للطفلة "كلوي" البالغة من العمر عشر سنوات: "دائمًا ما يكون الأصدقاء هم سبب شعور ابنتي بالضيق في المدرسة. ولقد اكتشفت أن أفضل ما يمكنني فعله هو الاستماع إليها جيدًا وعدم المبالغة في القلق عليها؛ فخلال أيام قليلة، تكون المشكلة قد انتهت."

العنف تجاه الأطفال: أضراره وكيفية تجنبه

إن استخدام العنف تجاه الأطفال يؤثر تأثيرًا عميقًا على ثقتهم بأنفسهم. ويمكن أن يتخذ العنف صورًا وأشكالاً عديدة، لكن الهدف منه هو الإيذاء سواءً أكان هذا الإيذاء معنويًا أم جسديًا.

إن ممارسة العنف تجاه الأطفال في المدرسة، سيجعلهم يرتعدون خوفًا من فكرة الذهاب إلى المدرسة وسيقومون بابتداع الحجج للبقاء بالمنزل مثل أن يشتكوا بالصداع أو المغص؛ تلك

الأسباب التي تحتمل الصدق أو الكذب. ربما تلاحظين تغيرًا في سلوك طفلك — ربما يصبح سلبيًا ومتشائمًا أو منطوقًا أو دائم الجدال بصورة لم يسبق لها مثيل. سيصعب عليه أن يركز في دراسته وسيتدهور مستوى أدائه في المدرسة. ومن الممكن أيضًا أن يسبب العنف له اضطرابات سلوكية كأن يسرق أو يلحق الضرر بممتلكاته أو أن تختفي ممتلكاته بصورة غريبة.

- كوني مستمعة جيدة لطفلك: إن شككتِ للحظة أن طفلك يتعرض لأي شكلٍ من أشكال العنف، أعطِ له فرصة للتحدث معكِ. ولا تهزئي بما يقوله لكِ ولكن صدقيه ولا تسمحي للآخرين أن يهزءوا من كلامه.
- حافظي على هدوئك معه: سيسبب رد فعلك على نحو مبالغ فيه في إصابته بالذعر والخوف وسيشعره أن الموقف يصعب السيطرة عليه.
- ناقشي مع طفلك الطرق التي قد تساعده في حل المشكلة بمفرده، مما يساعده في استعادة ثقته بنفسه.
- إن لم تستطيعي إيجاد حلاً للمشكلة، اتصلي بالمدرسة في أقرب فرصة — ولا تنتظري اجتماع مجلس أولياء الأمور. الآن أصبحت المدارس ملزمة قانونيًا بتنفيذ سياسة مناهضة العنف ضد الطلاب. لذا يجب أن تأخذ المدرسة شكواكِ على محمل الجد.
- إن لم يعجبكِ رد فعل المدرسة تجاه شكواكِ، اتصلي بمجلس إدارة المدرسة أو بالإدارات التعليمية المحلية.
- لا تحملي طفلك الذنب كله: وضحي له أن المشكلة تكمن في العنف الذي تمت ممارسته تجاهه، وليست به هو شخصيًا.
- خذي أي تهديد بمحاولة الطفل إيذاء نفسه على محمل الجدية، والجئي إلى الحصول على مساعدة المتخصصين فورًا.
- أعيدي لطفلك ثقته بنفسه مجددًا. شجعي الصداقة الموثوق بها واهتماماته الخارجية التي من شأنها أن تمكنه من إقامة علاقات جديدة.

الملخص

- يبدأ تعليم طفلك من المنزل. والهدف هو جعل التعلم متعة بحيث يكون في مستوى قدرات الطفل وجزءًا من حياته.
- عند اختيار المدرسة التي سيلتحق بها طفلك، ابحثي عما يناسب طفلك، بغض النظر عما يناسبك.
- تابعي كل ما يحدث في المدرسة من خلال حضور مجلس أولياء الأمور أو من خلال مقابلتك لأولياء أمور الطلاب الآخرين أو التحدث مع طفلك.
- شجعي العادات الطيبة فيما يتعلق بالواجبات المنزلية، وابدي الاهتمام بأعمال طفلك وسانديه وقدمي له النصيحة كلما كان ذلك بوسعك.
- قومي بتقدير إنجازات طفلك، وإن كانت إنجازات لا تتعلق بالنجاح في المدرسة.
- قومي بدعم اختيار طفلك لصداقاته. وشجعيه على تسوية خلافاته ومشكلاته بنفسه. وقدمي النصائح دون إصدار أحكام وانتقادات.
- كوني على وعي ودراية بالعلامات الدالة على ممارسة العنف تجاه طفلك، وتصرفي بمحمل الجد في هذا الصدد. إن تعذر على طفلك التعامل مع الأمر بمفرده، اطلبي من المدرسة أن تتدخل في أقرب فرصة.

الفصل الثاني عشر
صحة طفلك وسعادته

ستكون سنوات التحاق طفلك بالمدرسة هي أكثر السنوات رخاءً وازدهارًا بالنسبة لكِ. ويرجع هذا إلى أن طفلك سيصبح أكثر استقلالاً بمجرد التحاقه بالمدرسة. مما يؤدي إلى إعفائك من المجهود البدني المرهق الذي كان يستقطع وقتًا طويلاً حينما كان طفلك صغيرًا. في الوقت نفسه، تجدي أن إحساسه المتزايد بذاته كفرد مستقل وانفتاحه على العالم من حوله وملكة الإبداع بداخله والحماسة التي يتميز بها الصغار في هذه السن، كل هذا يجعل من قربك منه متعة.

توفر عطلة نهاية الأسبوع والإجازات العائلية فرصًا عظيمة لتجديد الذكريات: لن يكون عليكِ مجددًا أن تنظمي الوقت بين فترات النوم ووقت الوجبات. الآن أصبح طفلك أكثر مرونة وباستطاعته أن يتأقلم مع تغير الروتين ويتواكب معه. وعليه سيستمتع طفلك بكل تجربة جديدة، بدايةً من تذوق طعام جديد لأول مرة إلى ممارسة رياضة جديدة في الإجازة.

مع مرور السنوات، ستتزايد أهمية المدرسة والأصدقاء في حياة طفلك. إلا أن دور الأسرة الذي يتمثل في تحقيق التوازن العاطفي ومشاركة الأسرار وقضاء الأوقات معًا سيكون له دورًا محوريًا في حياة طفلك أيضًا.

إن الحفاظ على صحة طفلك وسعادته خلال هذه السنين يعني مساعدته في تنمية إحساسه بالاستقلال والاعتماد على ذاته بصورة أكبر، وتعريفه بمعنى المسئولية على نحوٍ أعمق. ربما تصبح مساعدة طفلك في الحفاظ على أسلوب حياة صحي (تناول وجبات صحية ومتوازنة وممارسة الرياضة بانتظام والحصول على قسط وافر من النوم) من الأمور التي تشكل تحديًا بالنسبة لك. ذلك لأن طفلك يريد الإمساك بزمام الأمور في حياته، وهو أمر طبيعي. في هذه المرحلة، يمكنك أن تحافظي على صحة طفلك وسلامته باستخدام أفكار مبتكرة.

يجب عليكِ التأكد من أن طفلك يحظى بالوقت الكافي للعب والمرح لأنه أمر أساسي. سواء أكان طفلك يلعب ويمرح مع أصدقائه أم يسلي نفسه بمفرده، فإن توفير الوسائل والفرص للعب سيساعده في تنمية مجموعة من المهارات. إضافةً لذلك، سيعطيه الفرصة لتنمية اهتماماته وتحقيق التوازن العاطفي، والتي من شأنها أن تضيف إلى متعته وسروره بالحياة – ليس الآن فقط، بل وربما إلى عدة سنوات بعد ذلك.

الاستمتاع بتناول الطعام الصحي

يقضي طفلك أوقاتًا كثيرةً في تناول الطعام خارج المنزل (مثل تناول الطعام في المدرسة وتناول الطعام مع الأصدقاء وحضور الحفلات)، مما يؤدي إلى تناول ما قد تعتبرينه غذاءً "غير صحي". وعلى الرغم من ذلك، لن تستطيعي بالضرورة التأثير على اختياراته.

في هذه السن، يريد طفلك أن يشعر بأنه يستطيع التواكب مع من حوله وأن يصبح جزءًا من المجموعة. لذا يجب ألا تتوقعي من طفلك أن يرفض ما يتناوله الآخرين من مأكولات غير صحية من رقائق البطاطس وقطع الفراخ المحمرة. إلا أن ذلك لا يعني أنه لا جدوى من تشجيعه على التمييز بين الأطعمة الصحية وغير الصحية. حتى وإن تعوّد طفلك على العادات السيئة الغريبة، ستستمر تصرفاتك في التأثير عليه وفي مساعدته لاتخاذ القرار السليم بشأن صحته. ويرجع ذلك إلى أنه من السهل الحفاظ على العادات الطيبة عند الانتقال من مرحلة المراهقة إلى مرحلة البلوغ مقارنة بالعادات السيئة التي يسهل التخلص منها.

إذًا ما هو النظام الغذائي الصحي لمثل هذه السن؟ لن يختلف كثيرًا عن النظام الغذائي الذي يتبعه الكبار: يحتوي على نسبة دهون قليلة ونسبة ألياف عالية ونسب معتدلة من الملح والسكر ووفرة في النشويات (خبز وحبوب وبطاطس) وخمس حصص من الخضروات والفاكهة بالإضافة إلى القليل من منتجات الألبان (بما في ذلك اللبن وبدائله) والبروتينات (لحم وسمك وبدائله) يوميًا. ويجب أن يتم التقليل من المأكولات التي تحتوي على نسب عالية من السكريات والدهون قدر الإمكان.

إن تناول الأطعمة المتنوعة بهذه النسب يساعد طفلك في الحفاظ على الوزن الصحي والمثالي. وتعد السمنة من الموضوعات التي تشكل أهمية كبرى في العالم الغربي، الأمر الذي جعل الحكومات تتصدى لمثل هذا الخطر نظرًا لتداعياته الخطيرة على الصحة، بما في ذلك الخطر المتزايد للموت مبكرًا وأمراض البول السكري والقلب إضافة إلى آلام الظهر المزمنة ومشاكل المفاصل الأخرى. في بريطانيا، أثبتت الإحصائيات أن طفل واحد من كل أربعة أطفال يبلغون من العمر من عامين إلى ثلاثة أعوام يعانون من زيادة بالوزن أو سمنة مفرطة، وأن هناك احتمال بنسبة ٤١٪ بأن الطفل البدين الذين يبلغ من العمر سبع سنوات يظل بدين طوال العمر.

بالطبع هناك فارق بين تقديم الطعام الصحي لطفلك وبين إكراهه على أن يتناوله بالكامل. هناك أطفال يلتهمون بنهم أي شيء يقدم لهم، في حين أن البعض الآخر يسرد قائمة بما يفضل وما يكره دون تفسير، لذا فأي طعام جديد يقابل بشك وازدراء. ومن الطبيعي جدًا أن تستشيطي غضبًا عندما ترى طفلك ينظر إلى ما أعددت من طعام بازدراء وتأفف.

لذا فكيف يمكنك أن تجعلي طفلك مستمتعًا بمشاركتك تناول الطعام الصحي والمتنوع الذي تستمتعين به؟

سبل إقناع طفلك بتناول الطعام الصحي

ربما لا تستطيعين إقناع طفلك أنه من الأفضل تناول شيء ما لأنه مفيد لصحته. لكن يمكنك استخدام عبارات المدح والإطراء التي توضح استحسانك لشيء ما على غرار "هذه الفطيرة لذيذة" أو "كم يبدو الشمام حلو المذاق". كل هذه العبارات من شأنها أن توصل المعنى والرسالة لطفلك.

سبل إقناع طفلك بأضرار الوجبات السريعة

انتهزي الفرصة لتوضحي لطفلك أضرار الوجبات السريعة وكم أن مذاق هذا النوع من الطعام بغيض للغاية لأنه يحتوي على دهون أو سكريات أكثر من اللازم أو أن نكهة

الطعام صناعية. علمي طفلك كيف يقرأ الملصقات الموجودة على الأطعمة والتي توضح مكونات الطعام والمواد المضافة إليه، وسيصبح طفلك مهتمًا بقراءة هذه الملصقات. واشرحي لطفلك وجهة نظرك بصدد هذه الأطعمة غير المفيدة.

تناولا الطعام معًا

يعد تناول العائلة للطعام معًا من أفضل السبل التي من شأنها أن تعلم أطفالك العادات الغذائية الصحية. إن رآك طفلك أنت وأفراد عائلتك مستمتعتين بتناول الطعام، سيجرب الطفل الأطعمة الجديدة. وإن لم تستطع العائلة تناول الطعام معًا يوميًا، فإن تناول الطعام معًا كعائلة مرة أو مرتان في الأسبوع من شأنه أن يفي بالغرض.

لا للبدائل

حاولي قدر المستطاع أن تقدمي دائمًا ما يحبه طفلك أثناء تناول الوجبات. وإن رفض طفلك الطعام المقدم إليه بازدراء، فبإمكانك أن تتفاوضي معه – "أنت لا تحب السمك؟ لكن تحب البطاطس والجزر، إذًا إن أردت ترك السمك، ستحتاج إلى تناول قدرًا كبيرًا من البطاطس والجزر." وعوّدي طفلك على أنه إن صادف ولم يأكل ما تم تقديمه له لن يأكل شيئًا آخر سوى الموجود أمامه الآن. وفي الوقت نفسه، لن يصمد طفلك أمام الجوع طويلاً. وإن طلب تناول وجبة خفيفة قبل الوجبة الأساسية، قدمي له الفاكهة أو كوب من المياه. كوني حازمة في هذا الصدد لأن من شأن ذلك أن يساعد طفلك في إدراكه أنك لن تستسلمي لمطالبه بصدد الوجبات الخفيفة.

متعة التجربة

يحب الأطفال تجربة كل ما هو جديد. لذا اصطحبي طفلك لتناول الطعام خارج المنزل، الأمر الذي يغري الأطفال لتجربة الأشياء المختلفة. تجنبي الذهاب إلى سلسلة مطاعم الوجبات السريعة أو المطاعم التي تقدم الأطعمة خصيصًا للأطفال. اذهبي للمطاعم القريبة منك مثل المطاعم التي تقدم المأكولات الإيطالية والهندية والصينية والإسبانية. وإن

ذهبت في وقت وجبة الغداء، سيرحبون عادة بالأطفال. ويمكنك أن تسألي عن إمكانية تقديم نصف الوجبة لطفلك، إذا لم يستطع تناول الوجبة كاملة.

تقنين تناول الأطعمة السكرية

إن السبب وراء تسوس الأسنان لدى الأطفال هو كثرة عدد مرات تناول السكريات وليس كميتها. يقل تأثير تناول الوجبات والمشروبات السكرية إن اقتصر تناولها أثناء الوجبات الأساسية فقط.

وفري لطفلك المأكولات الخفيفة الصحية

يشعر الأطفال في مرحلة النمو بالجوع حتمًا بين الوجبات، وخاصةً عند العودة من المدرسة أو أثناء المراحل المحورية للنمو. وتعد أفضل الطرق لمساعدة طفلك في تناول الأطعمة الصحية الخفيفة هي تجنب وجود البسكويت والأطعمة الهشة بالمنزل. فضلاً عن ذلك، شجعي طفلك على تناول الأطعمة الصحية مثل المقرمشات بالجبن الكريمي والفاكهة الطازجة والخضراوات وقطع الخبز مع سلطة الحمص والموز المهروس. وتمتاز هذه المأكولات بأنها تحرر الطاقة ببطء، وبذلك يتجنب طفلك حالات تقلب المزاج والتي يسببها اضطراب معدلات السكر بالدم.

تقول "إلين"، وهي أم للطفل "بن" البالغ من العمر ثمان سنوات والطفل "ساموبل" البالغ من العمر ست سنوات: "في أغلب الأوقات، أطلب من أطفالي البحث في كتب الطهي عن أكلة تعجبهم. فإذا قرروا ما سيأكلونه، فمن المحتمل أن يبذلوا قصارى جهدهم لأكله."

ممارسة الرياضة عادة صحية

حتى وإن كنتِ لا تمارسين الرياضة، فإن طفلك في حاجة إلى مزاولة النشاط وممارسة الرياضة. إن ممارسة الرياضة ستساعد طفلك في النمو الصحي والحفاظ على قلب سليم وعضلات وعظام قوية، كما أنها تساعد في الإقلال من نسبة الدهون. إضافة إلى أن مثل هذه التمارين ستساعد في تحسين حالته المزاجية وتساعد في النوم على نحو أفضل. لاحظي

طفلك وهو يلعب بنشاط وحيوية على مدار اليوم ليعود في نهاية اليوم بخدود وردية وابتسامة على وجنتيه ثم يخلد إلى النوم من التعب واللعب.

إن تربية الطفل على عادات سليمة بصدد ممارسة الرياضة، شأنها شأن تناول الطعام الصحي، ستساعد طفلك في الحفاظ على لياقته فيما بعد. أوضحت الأبحاث أن الأطفال الذين يمتازون بالحيوية والنشاط في الصغر هم الأكثر عرضة للحفاظ على صحتهم وحيويتهم فيما بعد. إضافة إلى أن من يتمتع بصحة جيدة من الكبار هم الأقل عرضة للإصابة بالأمراض الخطيرة مثل أمراض القلب والسكر وتخلخل العظام.

ما هو القدر المناسب من التمارين الذي يحتاجه الأطفال في أثناء فترة النمو؟ توضح الدراسات أنه يجب على الأطفال ممارسة التمارين الرياضية المعتدلة لمدة ساعة يوميًا للحفاظ على مستوى مناسب من اللياقة. على سبيل المثال، يمكن ممارسة تمارين المشي السريع والسباحة وركوب الدراجات والألعاب مثل لعبة المطاردة ومعظم الألعاب الرياضية. ومن التمارين التي تحافظ على قوة العضلات والمرونة وصحة العظام تمارين التسلق والوثب والقفز والجمانزيوم.

ويجب عدم إرهاق طفلك بالتمارين الشاقة. ويكفي المشي السريع من وإلى المدرسة مثلاً واللعب في الفناء وحضور حصص مادة الرياضة البدنية ومزاولة الأنشطة بصورة منتظمة مثل كرة القدم والسباحة بالإضافة إلى التنزه مع العائلة في عطلة نهاية الأسبوع.

من المهم تشجيع طفلك على أن يمارس الرياضة وعلى أن يكون رياضيًا وإن كان غير ذلك بطبيعته. إن الحفاظ على لياقة طفلك والمشاركة في المنافسات الرياضية سيزيد من ثقته بنفسه. إن مشاركة الأطفال الآخرين لها العديد من الفوائد على الصعيد الاجتماعي كما أنها تعلم طفلك التحلي بالروح الرياضية والمنافسة الشريفة في اللعب. إن تعلم المهارات الجديدة الآن سيكون له الأثر على المدى البعيد في تعليم طفلك كيفية التعامل مع الناس والاستمتاع بحياته. فيما يلي بعض الأفكار بهدف تشجيع طفلك لأن يكون نشيطاً.

- ركزي على ممارسة التمارين بهدف الحفاظ على الصحة واللياقة وليس بهدف اللعب المنظم. هذا من شأنه أن يساعدك في زيادة الأنشطة التي قد تجذب انتباه

طفلك بدايةً من الألعاب الأكثر انتشارًا مثل كرة القدم والتنس إلى أقلها انتشارًا مثل التزلج على الجليد والجودو.

- اجعلي طفلك يمارس ما هو مهتم به. إن كان مثلاً يهوى مشاهدة التنس، اجلبي له المضارب وأشركيه بالأندية التي من شأنها أن توفر التدريب للمبتدئين.
- اشتركي لطفلك في لعبة ما مع صديق له. في الغالب، يرجئ طفلك الاشتراك في نشاط ما لأنه "حديث العهد باللعبة"، إلا أن اشتراك صديقه معه سيساعده على تحمل المسئولية المشتركة.
- إن كان طفلك محبًا للنشاط إلا أنه يخشى قلة خبرته، فاشتركي له في بعض الدورات التدريبية الإضافية لزيادة ثقته بنفسه.
- ضعي طبيعية شخصية طفلك في الاعتبار عند اختيار النشاط الذي يفضله. يحب الأطفال الودودون ممارسة الرياضات التنافسية التي تعتمد على روح الفريق مثل الهوكي وكرة السلة وكرة القدم وغيرها من الألعاب المشابه، بينما يحب الأطفال الأقل ثقة بالنفس ممارسة الرياضات الفردية مثل السباحة وركوب الخيل أو ما شابه من تلك الألعاب.
- إن كان طفلك في حاجة إلى التشجيع، هدئي من روعه. اجعلي طفلك يذهب بنفسه ليرى المكان ويقابل المدرب. وابقي مع طفلك لحين شعوره بالسعادة والاطمئنان قبل أن تتركيه، وقومي بالثناء عليه. حاولي أن يكون تقييمك إيجابي وتجنبي توبيخ طفلك ودفعه نحو ممارسة اللعبة. يجب أن يكون الهدف من وراء ممارسة الرياضة هو الاستمتاع لا الإنجاز.

تقول "إيزابيل"، وهي أم للطفلة "أجنيس" البالغة من العمر تسع سنوات: "إن اجنيس لا تحب المنافسة على الإطلاق، ولكن بعد أن لعبت تنس الريشة في الحديقة في فصل الصيف، وافقت على الانضمام إلى نادي تنس الريشة مع أحد أصدقائها. وطالما لا يتم الضغط عليها للمشاركة في المباريات، فإنها تكون سعيدة باللعب من أجل المتعة والتسلية فقط."

- أشركي جميع أفراد العائلة في ممارسة الرياضة. يشعر الأطفال، بالأخص الصغار منهم، بالسعادة حين يشاركهم الآباء والأمهات في ممارسة رياضة ما. إن إدراك الأطفال قيمة النشاط البدني لدى الوالدين سيكسب الأمر قيمة لديهم. ومن الأنشطة المناسبة لجميع أفراد الأسرة السباحة وركوب الدراجات والمشي والتزلج على الجليد.

تخصيص الوقت للعب

يجب أن يكون اللعب وممارسة الرياضة أمرًا مهمًا بالنسبة لطفلك مهما كبر عمره. لا يمثل وقت اللعب فترة لاسترخاء طفلك وحسب؛ بل إنه يمثل حافزًا له أيضًا، مهما كان شكل هذا اللعب مثل بناء وكر في حجرة المعيشة أو التنكر مع صديق أو التنزه بالدراجة. إن اللعب يعطيه الفرصة لاكتشاف طرقًا جديدة لحل مشكلة على سبيل المثال، أو اكتشافه لمواهب ومهارات لم يكن يعرف أنه يمتلكها.

ستقل فرص اكتشاف الأطفال لمهاراتهم وشعورهم بالمتعة بانغماسك أنت وطفلك في الأعمال اليومية المنهكة، أو الاستجابة إلى ما يصرف الانتباه مثل التلفاز وألعاب الكمبيوتر أو الميل للحفاظ على أمان أطفالك وسلامتهم بالمنزل بعيدًا عن المواصلات والزحام. وفيما يلي بعض الاقتراحات التي تساعد في توفير الفرص لمساعدة طفلك في إيجاد الوقت للعب وممارسة الأنشطة.

- لا تحملي طفلك أعمالاً يومية فوق طاقته. وفري متسع من الوقت لإيجاد الفرصة لاكتشاف اهتمامات طفلك الخاصة ولتنمية قدراته على الصعيد الانفعالي.
- إن شعر طفلك بالملل، فلا تقلقي، فمن شأن ذلك الملل أن يساعده لأن يكون واسع الحيلة بصدد اكتشاف ما يساعده في الاستمتاع.
- قدمي الدعم والمساندة لطفلك عندما يبدي الاهتمام بشيء يسليه. هذا لا يعني إهدار المزيد من المال. كل ما في الأمر استمعي لطفلك وتفهمي سبب اهتمامه بشيء ما لتظهري أنكِ تأخذين الأمر على نحوٍ جاد.

- إن كان طفلك يقضي وقت فراغه أمام الكمبيوتر أو التلفاز، خصصي وقتًا محددًا لهذه الأنشطة. واضبطي المؤقت الزمني لمنع الجدال بعد انتهاء الفترة المخصصة.
- إن كنت حريصة على عدم ترك طفلك ليلعب خارج المنزل دون رقابة منك، حاولي أن تخرجي معه في عطلات نهاية الأسبوع وفي الإجازات. ومن ثم، يمكن طفلك أن يلعب كيفما يشاء، الأمر الذي يجعله يشعر ببعض من الحرية.

تقول "بيني"، وهي أم للطفلة "صوفي" البالغة من العمر ١١ عامًا، والطفل "زاك" البالغ من العمر ٩ أعوام، والطفل "باتريك" البالغ من العمر ٧ أعوام: "ما زالت ابنتي تحب اللعب مع أخويها الصغيرين. فهم يرتدون ملابسهم معًا ويلتقطون صورًا وأفلامًا بكاميرا الفيديو ويصنعون أشكالاً بالمكعبات ويقضون عدة ساعات في ألعاب الطاولة."

الاستقلال جزء من المسئولية

يجب أن تكون مساعدتك لطفلك في أن يكون راشدًا مستقلاً أحد أهم أهدافك. كلما كبر طفلك، سيزداد حبه للاعتماد على نفسه بصورة طبيعية ويجب السماح له بذلك. ومن سوء الحظ أنه من السهل التعود على فعل الكثير من الأشياء نيابة عن الأبناء، بحيث لا نلاحظ متى يستطيعون الاعتماد على أنفسهم. على سبيل المثال، ربما تستمرين في تحضير المشروب لطفلك ومساعدته في ارتداء ملابسه، في حين أنه يتطلع للذهاب إلى المتجر أو التنزه في الحديقة بمفرده.

ربما تفعلين ذلك لأنك تعتقدين أن قيامك بفعل الأشياء نيابة عن طفلك أسرع وأقل فوضى. إلا أنك ستجدين نفسك فيما بعد تشتكي لأن طفلك يبدو غير قادر على ترتيب ألعابه مثلاً أو على وضع حذائه في المكان المخصص لذلك.

تعد الاستقلالية وتشجيع طفلك عليها أمرًا ضروريًا من أجل التنمية السليمة لانفعالاته (وبالتالي فإن هذا سيساعدك أيضًا). على سبيل الإيضاح، عندما تكلفين طفلك بعمل يقوم به الكبار، سيزيد ذلك من تقدير طفلك لذاته واحترامه لنفسه: هكذا أنت تعبرين له عن

ثقتك به وإيمانك بقدراته. وعليه سيساعد إعطاء طفلك فرصة الاختيار، في الحدود المناسبة لذلك، في ربط العلاقة بين الفعل والنتيجة. وفي الوقت نفسه، سيشعر طفلك بقيمة المسئولية.

إن الربط بين الاستقلال والمسئولية سيساعد طفلك في جميع مراحل حياته. على سبيل المثال، إن قررتي أن طفلك أصبح قادرًا على العناية بالحيوانات الأليفة، فإن هذا يعني أن من في محل المسئولية ليتأكد أن هذا الحيوان يحصل على طعامه وشرابه بصورة منتظمة. وإن أصبح لدى طفلك غرفةً خاصة مثلاً، فذلك يعني مسئولية الحفاظ على نظافتها وترتيبها. وإن أصبحت لديه الحرية لأن يذهب للحديقة بمفرده، فذلك يعني مسئولية الالتزام بموعد الرجوع إلى البيت في الساعة المتفق عليها.

يجب أن يكون قد تم البدء في تنمية إحساس طفلك بالاستقلال واعتماده على نفسه: أن يعيد الألعاب إلى مكانها بعد الانتهاء من اللعب بها مثلاً أو أن يغسل وجهه بمفرده. ومنذ سن ثمان سنوات، يصبح طفلك أكثر تطلعًا لمزيد من الاستقلال، وهذا الأمر يتطلب منك الاستجابة بحكمة ودراية تامة كأم.

- زيدي من مساحة الحرية والمسئولية المعطاة لطفلك بحيث تتناسب مع عمره. ضعي في الاعتبار أنك إذا عودتي طفلك على فعل الأشياء نيابة عنه، لذا فإن تركه فجأة للاعتماد على نفسه سيجعله مضطربًا لأنه يفتقد إلى المهارات التي يحتاج إليها من أجل التأقلم.
- تعاملي مع طلب طفلك للاستقلال بموضوعية. على سبيل المثال: هل يفعل من هم بمثل سنه ما يطلبه؟ أيمكنكِ أن تثقي به؟ أهناك خطوات يجب أن يتم إتباعها قبل الوصول لتلك المرحلة؟
- لا تحملي طفلك ما لا طاقة له به بصدد المسئوليات.

- حققي التوازن بين الإحساس بالاستقلال والقوانين التي تحكم هذا الاستقلال. فكلما كبر طفلك، يحتاج إلى إدراك أن الاختيار والحرية مقبولان لكن في محيط حدود معينة (انظري الفصل الثالث عشر)، وأن هذه الحدود تشكل أهمية كبرى لكل فرد يريد العيش بسعادة في محيط الأسرة.
- إن الطفل الذي يشعر بعدم الثقة في قدراته ربما يصبح عصبيًا بصدد اتخاذ القرارات الخاطئة أو عدم القدرة على إنجاز المهام المكلف بها. في بداية الأمر، ساعدي طفلك في تحمل المسئولية في حدود مقدرته واستطاعته. ومن ثم يستطيع إتمام المهام الأكثر تحديًا له كلما زادت ثقته بنفسه.

تقول "إيليان"، وهي أم للطفل "جوي" البالغ من العمر ثمان سنوات، والطفلة "كاتي" البالغة من العمر عشر سنوات: "إن ابني يختلف عن ابنتي تمامًا. فقد كان من الصعب على "جوي" أن يعتمد على نفسه في بعض الأمور، مثل عبور الطريق للذهاب إلى المتجر، منذ الصغر. أما "كاتي"، فإنها تريد الاعتماد على نفسها على الرغم من أنها أكبر منه بعامين فقط."

غرس القيم الإيجابية في طفلك

بمجرد أن يذهب طفلك إلى المدرسة، سيكون لأصدقائه تأثيرًا قويًا عليه وعلى أفكاره وتصرفاته بصدد علاقاته مع الناس وتعامله معهم. وقد يؤدي هذا التأثير إلى حدوث خلاف بينكما. وفي بعض الأحيان يقوم طفلك بارتكاب الأخطاء التي يعرف بديهيًا أنها خطأ أو يفعل ما يسبب شعوره بالضيق والحرج.

إن غرس القيم والمبادئ في طفلك منذ الصغر ستساعده في الثقة بالأحكام الأخلاقية التي يصدرها، كما أنها سوف تحميه من التأثر بما هو شائع بين العامة ليسير على خطى مبادئه ومعتقداته.

يمكنك مساعدته لأن ينمي الأحكام الأخلاقية الصائبة بطرق عدة.

- تحدثي مع طفلك عن تصرفات الناس في القصص أو الأفلام أو في المدرسة. يوفر هذا فرص عدة من أجل مناقشة الأمر مع طفلك، مما يمكنه من فهم السبب وراء تصرف الناس على هذا النحو.
- وضحي له قيمك الخاصة. على سبيل المثال، اشرحي له السبب وراء رفضك للكذب أو الغش أو إلقاء المهملات أو سرقة المعروضات أو العنصرية، ووراء تأييدك للتحلي بالأدب والكياسة والمشاركة في المنافسة الشريفة والالتزام بآداب المائدة.
- وضحي له كيف تتعاملين مع الأشخاص من حولك وأن الجميع يستحق المعاملة بأدب واحترام بغض النظر عن الجنس أو الدين أو العرق.
- اعطيه الفرصة للتعبير عن آرائه. يمكن أن تكون هذه الآراء مختلفة عن آرائك أو معارضة لها ويمكن أن تتغير بمرور الزمن، إلا أن إعطائك الفرصة له ليفصح عن رأيه وحكمه سيساعده في تنمية شعوره بماهيته وكينونته.
- عودي نفسك على وصف المشاعر وتسميتها ("أنت تبدو غاضبًا" "تبكي أختك لأنها حزينة" "أنت أخرجتني عن شعوري") ومن ثم سيشعر طفلك بما يشعر به الآخرون، وبالتالي سيشعر بالمسئولية تجاه تأثير سلوكه على الآخرين.

الملخص

عندما يزداد إحساس طفلك بالاستقلال، ستشعرين بأن هذه هي سنوات الرخاء والازدهار. لا يزال طفلك يحب مصاحبتك ويستمتع بكونه فردًا من أفراد العائلة، وفي الوقت نفسه يريد الشعور بالاستقلال.

- ابقِ على تشجيع العادات الغذائية الصحية. ربما لا تمسكين بزمام الأمور دائمًا بصدد ما يتناوله طفلك من أطعمة، لكن سيتأثر طفلك بحكمك دائمًا على ما هو مفيد وما هو مضر.

- ساعدي طفلك في ممارسة الرياضة التي يهواها. يحتاج الاطفال اثناء مرحلة النمو إلى ساعة من التمارين المناسبة يوميًا للحفاظ على اللياقة والصحة.
- لا تحملي طفلك ما لا طاقة له به ولا ترهقيه بجدول أعمال يفوق قدرته. لا يزال اللعب مهمًا في حياة طفلك. وسيكتشف طفلك سبلاً للاستمتاع بوقت الفراغ عندما يمل من أوقات الفراغ الطويلة.
- على الرغم من أنك لا زلتِ تلعبين دورًا مهمًا في حياة طفلك، فإنه سرعان ما يطالب باستقلاليته على مر السنين. شجعي طفلك فورًا وأشعريه أنه قادر على الاعتماد على نفسه. وعليه ستزداد ثقته بنفسه وإحساسه بالمسئولية.
- اغرسي القيم الإيجابية في طفلك. وساعديه في تكوين الأحكام الأخلاقية وذلك عن طريق الإفصاح عن قيمك وآرائك ومعتقداتك وتوضيح ذلك بالأمثلة وترك الطفل ليكون رأيه.

الفصل الثالث عشر
إدارة سلوكيات الطفل

شجعي طفلك على السلوك القويم، لتنم تصرفاته عن الصدق والكياسة وروح التعاون ودماثة الخلق ومعاونة الآخرين. وهذا من شأنه أن يحقق الاستفادة للجميع. فإذا كانت الحياة الأسرية هادئة ومستقرة، يترتب على ذلك تنمية طفلك للمهارات الاجتماعية التي يحتاجها من أجل تكوين صداقات. إضافةً لذلك، يصبح في مقدور طفلك إحراز النجاح في المدرسة وتدبير أموره في الحياة عمومًا.

لذا كيف يفرق الأطفال بين السلوك القويم والسلوك المشين؟ هناك العديد من الطرق: من خلال ردود أفعالك الإيجابية (عندما يفعل ما يعجبك، اثني عليه وأعطيه المزيد من الاهتمام) ومن خلال التقليد والمحاكاة (كيف تتصرفين معه، وكيف تتجاوبين مع زوجك وأصدقائك) ومن خلال النظام وأساليب التأديب (وضع قوانين ومعايير للانضباط وللسلوك).

تقويم سلوك طفلك

يعتبر الأطفال مصدرًا للسعادة. فكري في اليوم الذي تعلم فيه طفلك الرضيع الابتسام. سيقلدك طفلك في يوم من الأيام، وبعد ذلك يستشعر طفلك سعادتك عندما يبتسم إليك ويعلم أن الابتسامة شيء جيد. سيساعد التعلم عن طريق الفطرة في غرس السلوك القويم منذ الصغر، ويساعدك في تربية طفلك على الخلق الكريم.

- حاولي دائمًا أن تجدي الفرص كي تثني على السلوك الطيب لطفلك وافعلي ذلك فورًا. وبعد ذلك في منتهى الأهمية وبالأخص مع الأطفال الصغار. على سبيل المثال، إن تساءل طفلك بلطف على المربى أثناء تناول وجبة الإفطار قولي له "أحسنت لأنك طلبت ما تريد بطريقة مهذبة، شكرًا لك" حينئذٍ سيدرك العلاقة بين ما فعله وبين ردود فعلك الإيجابية.

- أظهري تقديرك لطفلك عن طريق تقديم بعض المكافآت له. على سبيل المثال، إذا أبدى طفلك الرغبة في الذهاب إلى المتجر لشراء اللبن، كافئيه واسأليه إن كان يريد قضاء وقتًا مرحًا معكِ مثلاً كأن تلعبا لعبته المفضلة أو كأن تشاهدا التلفاز معًا.
- تجاهلي كلما استطعت الهفوات البسيطة من طفلك فيما يتعلق بسلوكه. يحب الأطفال إزعاج الوالدين من حين إلى آخر لجذب الاهتمام. إلا أن الشكوى والتذمر الدائمين أو التأديب لا يساعدان الأطفال في تحقيق هدفهم فقط، بل وتجعل المناخ سلبيًا بينكم. لذا، تظاهري بعدم الاكتراث، وهكذا يعرف طفلك أنه لا جدوى من التمادي في المضايقة.
- اصرفي انتباه طفلك أو أعيدي توجيهه مرة أخرى لما تريدين. يمكن التحكم في سلوك الأطفال الصغار بهذه الطريقة. إذا كان طفلك مثلاً يريد دائمًا ما بيد أخته الكبرى، كوني مستعدة بشيء ممتع بالمثل لتصرفي انتباهه عما يريد.

تقول "تريشيا"، وهي أم للطفل "ويل" البالغ من العمر ثمان سنوات: "لقد وضحت لي والدتي كيف أخطأت في تربية "ويل". فقد قالت أنه ولد قليل الحياء، ولم أكن أتحدث معه إلا عندما أقوم بتوبيخه، وهذا الأمر كان يحدث كثيرًا. منذ هذه اللحظة وأنا أحاول أن أبحث عن الأشياء الجيدة التي يفعلها وأمدحه وأخبره بقدر سعادتي. ولا يمكنني القول أنه أصبح ملاكًا، ولكنه يحاول قدر استطاعته أن يكون حسن السلوك."

السلوك القويم وقواعده

يستطيع طفلك أن يسلك السلوك الحسن، عندما يعرف تمامًا ما هو المتوقع منه. وهذا يعني أنك في حاجة إلى إخباره بما هو مسموح وما هو ممنوع وما هي الحدود المسموح بها.

تتغير بعض هذه القيود والحدود بتغير عمر طفلك؛ بمعنى أن الأطفال الصغار في حاجة إلى قواعد صارمة للحفاظ على سلامتهم وأمنهم ("لا تعبر الطريق إلا وأنا أمسك يديك"). بينما يحتاج الأطفال الأكبر سنًا إلى حدود تساعدهم في ترسيخ قيمة العدل ("كل منا يستحق قطعة من الكعك، لذا علينا أن نقسمها بالتساوي") والتأكيد على واجب مراعاة

حقوق وشعور الآخرين ("عليك أن تتصل بي هاتفيًا عندما تصل إلى منزل صديقك لكي أعلم أنك وصلت بأمان.") والتأكيد على الشعور بالمسئولية ("غرفتك هي مسئوليتك ولذا أتوقع منك الحفاظ على نظافتها وترتيبها").

حددي بعض الاستراتيجيات البسيطة التي تجعل التزام طفلك بالحدود المسموح بها أمرًا سهلاً.

- عوّدي طفلك على روتين محدد: ذكري طفلك مرارًا وتكرارًا لعدة أيام (لا يكفي أن تقولي الشيء مرة أو مرتين) بأن يقوم بترتيب فراشه في الصباح مثلاً وأن يعلق معطفه بمجرد أن يعود من الخارج وأن يقوم بأداء الواجب قبل مشاهدة التلفاز، وسرعان ما ستتأصل تلك العادات لديه.
- تمسكي بمبادئك: بمجرد تحديد نظام معين (مثل النوم في تمام التاسعة، أو الاستئذان قبل استخدام الهاتف)، يجب أن تتمسكي به. ستكون هناك مناسبات عدة يتوسل فيها طفلك لتسمحي له ببعض المرونة، لكن إن أذعنتِ له مرة واحدة، فسيكون من الصعب أن تثبتي على رأيك ومبادئك في المستقبل.
- أعيدي النظر في النظام المتبع كلما تقدم طفلك في السن: يجب التمييز بين ما يصح استخدامه مع طفل صغير السن وما يصح استخدامه مع طفل يبلغ سبعة أعوام. ومن المهم أن تعطي مساحة حرية أكبر ولكن بحدود، نظرًا لأن طفلك يريد الإحساس بالاستقلال والحرية.
- أشركي طفلك في اتخاذ القرار: على الرغم من أن القرار الأخير يرجع لكِ، فإن طفلك يحتاج أن يشعر بأن آراءه لها أهمية واعتبار لديك. إن إعطاء طفلك الفرصة للتساؤل والمناقشة وطلب الشرح والإيضاح سيساعده في قبول القرار النهائي.

تقول "ساندرا"، وهي أم للطفل "ألفي" البالغ من العمر عشر سنوات: "لقد خدعني طفلي الصغير في أحد الأيام. فهو يعلم انه غير مسموح له بتناول البسكويت قبل النوم، ولكنه لم يتوقف عن التلويح لي بعلبة البسكويت وأنا أتحدث على الهاتف. لذا أومأت برأسي بالموافقة حتى يتوقف عن إزعاجي، ولكنه الآن يعتقد أنني سمحت له بتناول البسكويت كل يوم."

رد الفعل المناسب

أحيانا ما يفسر الأطفال الأمور على نحو خاطئ. على سبيل المثال، ينسى الأطفال الصغار أنه يجب ألا يدخلوا المنزل بالحذاء المتسخ بالوحل أو أن يتبعوا آداب المائدة.

من ناحية أخرى، يريد الأطفال الكبار أن يشعروا بأنهم يمسكون بزمام الأمور فيما يتعلق بحياتهم. ويريدون إثبات ذلك لأنفسهم فيتكاسلوا أمام التلفاز بدلاً من أداء الواجبات المنزلية أو ينفقوا نقودهم على الحلوى ورقائق البطاطس (الشيبسي) بدلاً من شراء الوجبات المفيدة أو إجراء مكالمة هاتفية دون استئذان.

في بعض الأحيان يجد أولياء الأمور أنفسهم في موقف مواجهة مع غضب أبنائهم. تشاجر طفلك مع صديق له، أو أنه مجهد وكثير الشكوى، أو أنه يشعر بأنك لا توليه الاهتمام الكافي مؤخرًا أو أنه مر بيوم سيئ بالمدرسة. لذا، فإن طفلك يعلم إنك لن تلوميه وبالتالي فهو ينفعل عليك ليفشي غضبه وإحباطه، ولكن من الصعب عليك أن تتأقلمي مع هذا الوضع.

مهما يكن استياؤك من الموقف، فإن من المهم أن يكون رد فعلك على الموقف مناسب وعادل. في نهاية المطاف، يعد الغرض من وراء تأديب الأبناء هو مساعدتهم في إدراك نتائج أفعالهم، وتشجيعهم على تحسين سلوكهم في المرة القادمة.

- حاولي أن تحافظي على هدوئك وكرم أخلاقك، ولكن بحزم وصرامة: سيفهم طفلك وجهة نظرك على نحو أفضل إن كان يستطيع التركيز على ما تقولين، فضلاً عن الطريقة التي تتكلمين بها. وعلى الرغم من أن شعورك بالغضب أمر طبيعي حين يتصرف طفلك بصورة غير لائقة، فإن توجيه الخطاب إليه بغلظة وحدة سيجعله يضطرب ويحبط، مما يجعله في موقف دفاع عن ذاته.
- فكري مليًا قبل التحدث إلى طفلك: يمكن أن يدفعك الغضب إلى سوء اختيار الألفاظ أو اختيار عقاب غير مناسب. إن كنت غير قادرة على الحفاظ على هدوئك،

وتخشين من عدم قدرتك على التصرف بهدوء، اطلبي من طفلك أن يذهب إلى حجرته لحين استعدادك لمناقشة الأمر.

- إن كنت قد انفعلت على طفلك على نحو مبالغ فيه، وحتمًا سيكون هناك أوقات يحدث فيها ذلك، قومي بالاعتذار فورًا. واشرحي لطفلك أنكِ أخطأت التصرف، والسبب وراء ذلك هو الإرهاق أو قضاء يوم سيئ. ولا تلقي عليه اللوم لأنك غاضبة. إن التحكم في انفعالاتك وتحمل المسئولية تجاه ردود أفعالك سيساعد طفلك في تعلم كيفية التحكم بانفعالاته.

- كوني واقعية: يقوم كل الأطفال بارتكاب الأخطاء، وفي بعض الأحيان، تحتاج الهفوات الصغيرة إلى الإشارة والتوضيح فقط.
- إن كنت تشعرين بضرورة اتخاذ إجراء تأديبي بشكل معين، (انظري الجزء الوارد تحت عنوان "الإجراء التأديبي المناسب")، تأكدي أن هذا الإجراء التأديبي مناسب لعمر طفلك وشخصيته وملائم للموقف.
- لا تجعلي طفلك يشعر بالذنب: إن فسرت لطفلك سبب شعورك بالإحباط جراء سلوكه بصورة واضحة وحازمة، سيكون أكثر قابلية لتفهم وجهة نظرك. إن ترسيب شعور الحقد والضغينة داخل طفلك سيجعله يشعر باليأس والقنوط والاستياء، مما يؤدي إلى تثبيط عزيمته للتغيير من سلوكه.

تقول "كيث"، وهي أم للتوأم "ستيفن" و إيميلي" البالغتين من العمر ١٢ عامًا: "في بعض الأحيان، وخاصة عندما أكون متعبة، أتحدث مع بناتي بحدة، ولكنني أعتذر دائمًا على الفور. والآن، إذا أغضبتني إحداهما، فإنها تعتذر فيما بعد، وهذا ما أقدره جدًا."

تسوية الخلافات

يعد الشجار والجدال داخل الأسرة هو واقع الحياة. ولكن تختلف المواضيع محل النزاع وفقًا لعمر طفلك ومرحلته وشخصيته. وفي بعض الأحيان، يكون اختلاف الآراء على

أشياء تافهة وضئيلة. على سبيل المثال، يريد طفلك تناول البسكويت ولكن تم إعداد الشاي، لذا تكون الإجابة على طلبه "لا". يعلم طفلك أن للأسرة نظامًا خاصًا بها، مثل عدم تناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات الأساسية، ومن ثم يتم إغلاق النقاش بصدد هذا الموضوع. وفي بعض الأحيان، تنشأ الخلافات من أمور ربما لم تضعيها في الحسبان ولم يكن هناك فرصة من أجل مناقشتها. على سبيل المثال، لا يريد طفلك الذهاب إلى تدريبه أو أن يقرر ابنك المراهق استضافة أصدقاءه للمبيت دون الاستئذان أولاً.

يعد تعلم فض النزاعات وتسوية الخلافات بطريقة فعالة وهادئة بأقل انفعال أو غضب (بالنسبة لك ولطفلك) مهمًا ليس فقط للحفاظ على علاقتكما، ولكن لتعلّمي طفلك أيضًا المهارات التي سيستطيع استخدامها طوال حياته.

- تذكري أن إيجاد حل للنزاع مرضٍ لكلا الطرفين أهم بكثير من كسب جولة النقاش. إضافة لذلك، يمكن أن تسبب محاولتك إثبات صحة رأيك وأن طفلك مخطئ في تفاقم النزاعات.
- قومي بتحديد المشكلة. فمن السهل أن يؤدي الانفعال المبالغ فيه إلى التطرق إلى موضوعات جانبية ليس لها صلة بمحل الجدل الأساسي. وفري لطفلك حرية التعبير عن رأيه دون أن تقاطعيه، اتركيه يحدد ماهية المشكلة بالضبط "أنا لا أريد الذهاب إلى التدريب لأني لم أتمرن هذا الأسبوع" أو "لقد قمت فعلاً بدعوة أصدقائي للمبيت، وسيكون من المحرج أخبرهم بإلغاء الأمر".
- أشعري طفلك بأنك تعرفين حقيقة مشاعره – "أنت حزين ومضطرب لأنك..."، "أنت تشعر بكذا..." – هكذا يعلم طفلك أنك تفهمين وجهة نظره.
- أوضحي لطفلك وجهة نظرك – "حتى إن لم تكن قد تمرنت، فأنه من الأفضل الذهاب إلى التدريب"، "شاورني في أمر مبيت أصدقاءك لأن هذا يعطيني فرصة الإعداد والتحضير، وبالتالي لن تجور على حق باقي أفراد الأسرة أثناء الاستمتاع بالوقت مع أصدقائك".

- اعملا معًا في محاولة لحل المشكلة القائمة. قوما بطرح الأفكار بحيث تتناسب مع كليكما. بل ومن الممكن الوصول إلى حل وسط. على سبيل المثال، من الممكن أن يخبر طفلك مدربه أنه لم يستطع التمرن هذا الأسبوع لأنه كان مشغولاً للغاية، أو ربما يستطيع ابنك دعوة أصدقاءه للمبيت الأسبوع المقبل بدلاً من هذا الأسبوع.

الإجراء التأديبي المناسب

على الرغم من محاولاتك لتكوني إيجابية ولتشجعي السلوك القويم ولتكون ردود أفعالك إزاء أخطاء أطفالك مناسبة وعادلة ومحاولاتك لفض النزاع وتسوية الخلاف، فإنه ستكون هناك مواقف (تتفاوت نسبة حدوثها من طفل إلى آخر) تتطلب منك اتخاذ إجراء تأديبي من أجل توجيه سلوك طفلك لما هو مقبول وما لا يصح التهاون بشأنه.

كان الضرب، في الماضي وبالنسبة للجيل السابق، يبدو وكأنه طريقة مقبولة لتأديب الطفل. وفي الوقت الحاضر، أصبح كثير من أولياء الأمور مقتنعين بما جاء في الأبحاث التي أوضحت أن الضرب لا يساعد الأطفال في تقويم سلوكهم. في واقع الأمر، إن ضرب طفلك يسبب له الحيرة لأنه تعلم أن استخدام العنف البدني (عض أخته أو ضرب صديقه) أمر غير مقبول.

من ناحية أخرى، فإن قلة استخدام الأسلوب العقابي بهدف التأديب له مشاكل أيضًا. لا يريد الآباء والأمهات إفساد العلاقة بينهم وبين أبنائهم، ولذا يمكن أن يمثل قول كلمة "لا" للأبناء صعوبة بالنسبة لبعض أولياء الأمور. ولكن عندما يتعلق الأمر بتوضيح عواقب ما قام به الطفل، سيحتم الأمر عليك الاستعداد لفقد بعض من رصيد حب الأبناء لك في بعض الأوقات، والهدف هو مصلحتهم.

حافظي على هدوئك

يكون من الصعب جدًا أن تهذبي طفلك على نحو عادل يسمح له أن يتعلم من تجربته، ما لم تكن لديك الفرصة لتهدئي ولتفكري في الأمر بطريقة عقلانية وموضوعية.

أخبري طفلك بخطئه

على الرغم من أن طفلك عادة ما يكون على دراية إلى حدٍ ما بخطئه وسوء سلوكه، فإن هناك مواقف يشعر فيها الطفل بالحيرة والارتباك لعدم معرفته سبب المشكلة.

فسري لطفلك سبب رفض سلوك ما

اطلبي منه أن يفكر ويفسر نتائج فعلته إن كان قادرًا على ذلك. وقد تكون هناك أسباب مثل أن الأمر كان خطيرًا أو جارحًا أو فظًا أو استفزازيًا.

العلاقة بين حجم الخطأ وأسلوب التأديب

يجب أن يتم اختيار الإجراء التأديبي بهدوء وعقلانية. ويجب أن يتم تحديد درجة شدة هذا الإجراء بناءً على خطورة الموقف وحجم الخطأ سواء أكان قد تم ارتكاب هذا الخطأ دون قصد أم عن عمد وتكرار. وإليكِ بعض الاقتراحات:

- **التحذير الشفهي:** اطلبي من طفلك عدم تكرار هذا السلوك المشين وذكريه بأنه إن كرر الأمر مرة أخرى، سيكون العقاب أكثر قسوة. وعليه، يعطي هذا التحذير الشفهي الفرصة لطفلك ليتصرف على نحو حسن.
- **عوّدي طفلك على إصلاح ما أفسد:** يحتاج طفلك إن تسبب في إزعاج شخص ما إلى إصلاح ما أفسد. على سبيل المثال، إن تسبب طفلك في اتساخ الأرضية، فإنه بإمكانه تنظيفها. وهذا بإمكانه أن يثبت لطفلك أنه من الأفضل أن يتجنب سوء السلوك في المقام الأول.
- **وفري الوقت لطفلك كي يفكر مليًا في تصرفاته:** اطلبي من طفلك أن يغادر الغرفة حتى يستطيع أن يهدأ ويفكر فيما فعله. يمكن أن يكون هذا الأسلوب أكثر ملاءمة للأطفال الصغار.

- **منع الطفل عما يحب وحجب الامتيازات التي يتمتع بها:** امنعي طفلك عن شيء محبوب لديه مثل الحلوى أو التلفاز أو الكمبيوتر أو النقود أو الخروج مع الأصدقاء لمدة يومين أو أسبوع أو أكثر. ويمكن أن تنهي فترة العقاب بتوجيه أسئلة له على غرار: "هل تذكر لما كان تصرفك غير لائق؟" أو "أيمكنني أن أثق بك بشأن عدم تكرار ذلك التصرف المشين مرة أخرى؟"

تقول "بيجي"، وهي أم للطفلة "زارا" البالغة من العمر تسع سنوات، والطفل "جاكوب" البالغ من العمر ست سنوات: "إنني أكره معاقبة الأطفال، ولكنني أدركت أن وضع الحدود الآن يجعل الحياة أسهل لنا جميعًا عندما يكبرون. فأختي لديها ولد مراهق صعب المراس ولا يقبل التوجيه من أحد، سواءً والديه أو مدرسيه."

الملخص

إن تشجيع طفلك على اتباع السلوك القويم سيساعده في تدبير أمره في المنزل والمدرسة والحياة عمومًا.

- حاولي أن تعوّدي طفلك على السلوك القويم عن طريق الثناء وإظهار الإعجاب والتقدير حين يتصرف على نحو جيد.
- ضعي حدود ونظام محدد بشأن السلوك القويم، بحيث يتضح لطفلك ما هو المتوقع منه.
- تحكمي في ردود أفعالك بحيث تكون عادلة ومتناسبة مع حجم الخطأ الذي ارتكبه طفلك.
- أعطي الأولوية لإيجاد الحلول من أجل فض النزاع بدلاً من كسب جولة النقاش.
- كوني مستعدة لانخفاض رصيد حبك لدي الأبناء في بعض الأوقات. لأنه من المحتم وجود مواقف تستدعي اتخاذ إجراء تأديبي ضد الأبناء.

الفصل الرابع عشر
التعامل مع مرحلة المراهقة

يبدأ طفلك مرحلة المراهقة عند انتقاله من المرحلة التمهيدية إلى المرحلة الثانوية. على حين غرة، يصبح طفلك محاطًا بأطفال أكبر منه وما يصاحب ذلك من تأثيرات وقضايا تخص الأطفال في مثل هذا العمر. يحتاج طفلك أن يكون مسئولاً بقدر أكبر وأن يكون لديه حافزًا، وفي الوقت ذاته، يمر طفلك بأكبر تغير قد يحدث له في حياته على الصعيد البدني والانفعالي.

يرتعد الكثير من أولياء الأمور خوفًا من فكرة وجود مراهق بالمنزل. ليس هذا بالأمر العجيب، حيث يتم وصف سنوات المراهقة على أنها نموذج لوقت التوتر والأزمات. سيؤثر مثل هذا التغيير الهائل الذي يمر به المراهق على مزاجه ومقدار حساسيته، ولكن لا داعي لأن تكون الحياة في ظل وجود مراهق بالمنزل عبارة عن صخب من الانفعالات التي تتجسد في ضجيج إغلاق الأبواب بعنف والمزيد من الجدل والنقاش ونوبات من الغضب. يجتاز معظم المراهقين (وأولياء الأمور) هذه المرحلة بسلام عن طريق توفير جو من الحب والاستقرار داخل الحياة الأسرية. وهكذا ينضج المراهقون ويصبحوا شبابًا سعداء وحافظين للجميل.

تقول "مريم"، وهي أم للطفلة "مارثا" البالغة من العمر ١٥ عامًا: "كنت أعلم أن سنوات المراهقة ستكون صعبة علينا إلا إذا حاولت أن أكون متفهمة لما تمر به ابنتي. لم يكن الأمر سهلاً دائمًا، ولكنني أعتقد أننا وصلنا إلى المرحلة التي يمكنني فيها الوثوق بوعي ابنتي، وفي الوقت نفسه فإنها تعلم أنه يمكنها التحدث معي في أي شيء في الوقت الذي تحتاج فيه إلى ذلك."

إن المفتاح الأساسي لمساعدة ولدك المراهق على الاستقرار يكمن في التفهم والمساندة التي تقدميها له. وعلى الرغم من أن طفلك يبدو في مظهره الخارجي وكأنه بالغ رشيد، فإنه لا يزال طفلاً فيما يتعلق بأكثر من جانب، كما أنه لا يزال ساذجًا. يحتاج المراهق إلى معاملة حساسة تنم عن التفاهم، كما أنه يحتاج إلى قبول شخصيته كما هي. إضافةً إلى ذلك، فإن ولدك المراهق يحتاج إلى مساحة من الحرية في ظل الحدود المسموح بها.

تشجيع طفلك على الحفاظ على لياقته وصحته

يمر طفلك بمرحلة البلوغ التي تكون مصحوبة بتغيرات جسمانية وانفعالية. ويمكن أن تتأثر صحة ولدك المراهق نتيجة لأثر الهرمونات والتغيرات التي تصحب النمو، والقلق بشأن المظهر الخارجي للجسد والصداقة والأعمال المدرسية. إن تشجيع ولدك المراهق على تناول الطعام على نحو جيد والحصول على قسط وافر من النوم وممارسة الرياضة سيمده بالموارد الجسمانية التي يحتاج إليها ليتأقلم مع الوضع الجديد. في هذه السن أيضًا، يتم مناقشة موضوعات "كبرى" وحساسة. لذا يعتمد مساعدة أبناءك للحفاظ على أمنهم واستقرارهم على جعل قنوات الاتصال مفتوحة بينك وبينهم.

التغذية السليمة

- يحتاج نمو طفلك السريع لزيادة السعرات الحرارية (أكثر من البالغين) للحفاظ على مستويات الطاقة لديه، لذا لا تندهشي إن كان طفلك دائم الشعور بالجوع حين يعود من المدرسة أو بعد تناول الوجبات الرئيسية. قومي بتوفير الوجبات الخفيفة والصحية (انظري الفصل الثاني عشر) كي لا يلجأ طفلك للمشروبات الغازية والقرمشات.
- بمجرد بدء الدورة الشهرية بالنسبة للبنات، تحتاج البنات إلى المزيد من الحديد لتعويض ما تم فقده أثناء فترة الحيض، وذلك من أجل الحفاظ على معدلات الطاقة. وعليه، يجب أن توفري المزيد من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الحديد مثل القرنبيط والزبيب والبطيخ والحمص. ويعد فيتامين(C) أساسيًا لامتصاص الحديد. لذا، ستحتاج ابنتك إلى تناول كوب من عصير البرتقال بجانب الوجبة الرئيسية مثلاً.
- يحتاج كل من الأولاد والبنات إلى المزيد من الكالسيوم حتى يتواكب ذلك مع الزيادة السريعة لكتلة العظام. يحتاج الأولاد لـ ١٠٠٠ ملليجرام في اليوم الواحد، بينما تحتاج البنات لـ ٨٠٠ ملليجرام. ومما هو جدير بالذكر أن كوب حليب كامل الدسم يحتوي على ٣٠٠ ملليجرام من الكالسيوم.

- يمكن أن يكون الطعام محل جدل ونزاع بالنسبة لابنك المراهق، إن كان يشعر بالإرهاق أو الحزن. إن كان ولدك المراهق يتناول القليل من الطعام أحيانًا أو ينغمس في تناول المزيد من الطعام. لا تقلقي بشأن هذا الصدد، ولكن إن بقي كذلك لفترة طويلة، فيمكن أن يكون طفلك في حاجة إلى التحكم في طعامه كطريقة من طرق التعامل مع المحن في حياته. وعلى الرغم من أن مثل هذا الأمر شائع بين البنات، فإن الأولاد يتأثرون أيضًا. لذا، إن كنت تعتقدين أن ولدك المراهق يعاني من مشاكل واضطراب في تناول الغذاء مثل فقدان الشهية والجوع المرضي (شره في الأكل)، استشيري الممارس العام.

ممارسة التمارين الرياضية

- لا تقتصر فائدة ممارسة التمارين الرياضية على صحة ولدك المراهق فقط وحسب، بل وسيكون لها الفضل في رفع روحه المعنوية أيضًا. (كما هو موضح في هذا الفصل.) شجعي ابنك على ممارسة التمارين واشرحي له فوائد ممارسة التمارين الرياضية.
- لا تقيدي حركة ولدك المراهق. يستطيع ابنك الاعتماد على نفسه والذهاب إلى الأماكن بمفرده. اتركيه ليترجل أو يقود الدراجة إلى المدرسة أو المتجر أو منزل صديقه.
- إن رفض ولدك المراهق ممارسة الرياضة، شجعيه على أن يقوم بالأنشطة الاجتماعية والتي سيستمتع بممارستها مع أصدقائه مثل تنس الريشة والتنس والسباحة وركوب الدراجات.

الحصول على قسط وافر من النوم

- اشرحي لولدك المراهق أنه يجب عليه أن ينام ليلاً لمدة تسع ساعات على الأقل يوميًا. ويساعد النوم العميق في نمو الطفل بصورة طبيعية وعلى نحو ملائم. وقد أظهرت الأبحاث أن قلة النوم تؤثر على نمو الأطفال.

- حاولي أن تكوني مرنة بشأن نظام النوم. لا ضير من النوم حتى وقت الغداء أثناء عطلة نهاية الأسبوع، طالما أن طفلك أنهى أداء الواجبات المنزلية أو الأعمال اليومية.
- شجعيه على تحمل المسئولية تجاه مواعيد النوم والاستيقاظ. إن أصبح متعبًا خلال اليوم أو تأخر في ذهابه إلى المدرسة. سيعلم سريعًا أنه يحتاج إلى النوم مبكرًا وسيقوم بضبط المنبه قبل الذهاب إلى النوم.

المخدرات والتدخين

يمكن أن تصبح هذه الأشياء واقع حياة كثير من المراهقين.

- حاولي تجنب إلقاء المحاضرات على طفلك في مثل تلك الأمور. بدلاً من ذلك، وضحي لطفلك أن هدفك الأساسي هو صحته وسلامته ورفاهيته.
- تعتمد قدرتك على الحزم والرفض وقول كلمة "لا" على مدى شعور طفلك بالثقة والأمان النفسي. (انظري الجزء تحت عنوان "الثقة بالنفس" في هذا الفصل).
- توفر المدارس الكثير من المعلومات بشأن إدمان المخدرات. اقرئي المادة العلمية بنفسك، بحيث تتوفر لديك المعرفة حول هذا الموضوع. وتأكدي من أن ولدك المراهق يستوعب جيدًا حجم المخاطر.
- إن اكتشفت أن طفلك قد جرب التدخين أو تعاطي المخدرات، حاولي تجنب نوبات الغضب. هذه أفضل وسيلة للتأكد من عدم تكرار حدوث الأمر مرة أخرى. ذكري نفسك بأن التجربة أو المحاولة ليست كالإدمان الفعلي، أعطِ لطفلك الفرصة ليوضح ويفسر لكِ كيف ولماذا حدث ذلك.
- إن شعرت أن ولدكِ المراهق في حاجة إلى استشارة المتخصصين، وفري له ذلك في أقرب فرصة ممكنة.

الثقة بالنفس

تعد الثقة بالنفس أمرًا مهمًا على مدار الحياة، وبالأخص في مرحلة المراهقة. ويمكن أن تكون مرحلة البلوغ أمرًا محرجًا ومربكًا، إضافة إلى أن أكثر الأطفال ثقة بذاته قد يصبح خجولاً وغير واثق في نفسه في أثناء مرحلة المراهقة. سيشعر طفلك بضغط كبير من قبل أقرانه في السن نفسه، وذلك حتى يتواكب معهم - كأن يصفف شعره مثلهم ويرتدي الملابس التي يرتدونها ويستمع إلى الفريق الغنائي نفسه. إن شعور طفلك بأنه جزء من المجموعة يساعده في الشعور بالثقة بالنفس في الأوقات التي يسود فيها عدم الثقة وزعزعة الأمان. وعلى الجانب الآخر، تمثل حاجة طفلك ليتواكب مع المجموعة ضغطًا عليه لأنها قد تدفعه إلى فعل ما لا يحب ولا يرضى. ستساعد ثقة طفلك بنفسه واحترامه لذاته في الاستقلال بآرائه عن باقي المجموعة، وبالتالي يصبح من السهل عليه مقاومة الضغوط التي تدفعه إلى فعل أمور لا يقتنع بها.

- شجعيه كلما تسنى الأمر أن يختار ويتخذ قراراته بنفسه. وهذا لا يعني أنك لا تستطيعين توجيه النصح والإرشاد إليه، لكن اسمحي لطفلك بالتفكير فيما هو أفضل له لأن هذا من شأنه أن يعزز لديه إحساس قوي بتقدير الذات.
- استمعي لآرائه وأفكاره. وإن كنتِ تعارضينه، فإن أخذ أفكاره على محمل الجد سيساعده في أن يشعر بقيمته كشخص له اعتبار.
- حاولي ألا تتجادلي معه. حين يكون هناك نزاعًا مع ولدك المراهق، اعطه الفرصة في أن يقول آراءه قبل أن تعبري عن آرائك. وعليه فإن فتح قنوات الاتصال والتواصل بينكما، بدلاً من الاستبداد بالرأي على غرار "أنا على صواب وأنتَ على خطأ"، سيساعده في الشعور بقيمته كفرد.
- حاولي أن توازني بين النقد والإطراء. يمكن أن تستشيطي غضبًا من بعض أفعال طفلك كأن يترك حجرته غير مرتبة أو أن يترك اللبن خارج الثلاجة، ولكن بعض

التعليقات الإيجابية سيجعله يدرك السلبيات بصورة أسهل (أعجبتني طريقة تزيينك للجدران. هلا رتبت ملابسك الآن؟").

- قومي بمدح طفلك عن طريق استخدام الوصف، وهذا من شأنه أن يزيد من ثقة طفلك بذاته. فبدلاً من قولك "هذا عظيم" قولي له لم ترين الأمر عظيمًا ("شكرًا لك، لقد ساعدتني بإلقاء القمامة في المكان المخصص لها خارجًا، هذا ساعدني كثيرً لأني مشغولة اليوم حقًا" أو "هذا العمل رائع حقًا، أرى أن الأمر تطلب منك المزيد من البحث").
- لا تقارني بالسلب بين طفلك وأقرانه. أكدي له أن قيمة ما يفعله تكمن في محاولة القيام بالعمل على أفضل وجه، وليس بمقارنته بما قام به أقرانه.
- أوجدي الفرص لمعاملته مثل الكبار. اطلبي منه أن يحجز تذاكر السينما أو أن يختار شيئًا للعشاء من السوبر ماركت مثلاً.
- لا تخشي قول "لا". وإن ثار عليك طفلك، فإن وضع الحدود والالتزام بنظام (انظري الفصل الثالث عشر) يوضح أنك تهتمين بأمره، مما يؤدي إلى الشعور بالأمان. وكلما شعر بأنه شخص محبوب وذو قيمة داخل المنزل، ستزداد ثقته بنفسه في العالم الخارجي.

تقول "سيرينا"، وهي أم للطفل "توم" البالغ من العمر ١٥ عامًا: "إنني أحب فكرة أن ولدي لديه ثقة بنفسه وشجاعة بحيث يستطيع أن يقول لي: "في الواقع يا أمي، إنني أختلف معكِ في هذا الرأي. "إنني أحب الاستماع إلى آرائه."

التعامل مع المزاج المتقلب

يعد المزاج المتقلب جزءًا من حياة المراهقين، ولا عجب حينما تفكرين فيما يمر به ولدك المراهق: اضطرابات هرمونية والضغط الذي يمثله أقرانه وتراكم الأعمال المدرسية والتغيرات

الجسدية والحيرة والارتباك. يمر طفلك بمرحلة وسطية بين البلوغ والطفولة؛ فهو في بعض الأحيان شخص ناضج، وفي أحيان أخرى لا يزال طفلاً أهوج وغير عقلاني بالمرة.

على الرغم من أن المزاج المتقلب قد يكون أمرًا طبيعيًا، فإنه من الصعب التعايش مع تقلب مزاج المراهقين، خصوصًا أنه ستكون هناك أوقات تجدي فيها ولدك المراهق فظًا ومجادلاً وغير متعاون بالمرة. وعليه فإن الحفاظ على نظام العائلة والالتزام بالحدود فيما يتعلق بالسلوك (انظري الفصل الثالث عشر) سيساعد في الحفاظ على السلام الأسري. وفي الوقت ذاته، سيساعد الحفاظ على هدوئك وكونك مصدر الدعم والسند في شعور طفلك بالحب والأمان، وبالتالي سيؤدي ذلك إلى التحكم في انفعالاته.

- يتأثر المراهقون بانخفاض مستوى السكر بالدم، مما يؤدي إلى تقلب المزاج، شأنهم شأن الأطفال الصغار. لذا، حين يكون طفلك عصبي المزاج وسريع الغضب والانفعال دون سبب، قدمي له بعض الوجبات الخفيفة الصحية مثل الكربوهيدرات كالموز والبطاطس والمكرونة لأن لهم فائدة خاصة.
- أكدي لطفلك بصفة مستمرة أنكِ دائمًا بالقرب منه إن شعر بالقلق أو أراد أن يتكلم. لا تستجوبي طفلك، ولكن تأكدي من أن هناك متسع من الوقت عندما يستشعر ولدك الحاجة إلى البوح بما في صدره، على سبيل المثال حين تخرجا للتسوق معًا أو حين تتناولا وجبة ما.
- لو فتح ولدك المراهق قلبه لكِ، ابدي الاهتمام لما يقول وأشعريه بهذا الاهتمام وأنك حقًا تستمعين إليه (انظري الفصل الخامس عشر) وذلك بأن تتوقفي عما تفعليه وتعطيه الاهتمام الكامل. (والشكوى الشائعة بين المراهقين هي عدم استماع أولياء الأمور إليهم).
- لا تستهزئي وتقللي من شأن مشاكل ولدك المراهق التي يشركك بها، وسواء أكان الأمر متعلق بأمور المراهقين من فتور العلاقة بالجنس الآخر أم قطيعة مع أحد الأصدقاء أم القلق بشأن المظهر الخارجي. وذلك لأن المراهق شخص حساس ويحتاج إلى التأكد من أنه يعامل كشخص ذو قيمة واعتبار.

- فكري قبل أن تتحدثي. اختاري كلماتك بعناية ولا تطلقي الأحكام والانتقادات ولا تغضبي. وذلك لأن طفلك سيخشى البوح لكِ بما يجيش بصدره إن وجد منك رد فعل مبالغ فيه. وعلى العكس، ركزي على اكتشاف طرق للتعامل مع المشكلة.
- تأكدي من أن لديك أرقام تليفونات جميع أصدقائه، وذلك للتأكد من أن طفلك على ما يرام إن تأخر خارج المنزل كنوع من الاعتراض والتمرد والتنفيس عن الغضب. وعندما يعود، حاولي الحفاظ على هدوئك ووضحي لولدك أنكِ كنت قلقة بشأنه لأنك كنتِ لا تعلمين أين هو، ثم تحدثا عن المشكلة الأساسية.
- إن زادت عصبية المزاج على نحوٍ غير معتاد، ابحثي عن علامات الاكتئاب مثل البكاء المستمر أو البقاء في الحجرة طوال اليوم أو فقدان الحماس في ممارسة الأنشطة المفضلة أو عدم الاهتمام بمظهره الخارجي أو النوم لفترات طويلة أو تجنب التواصل مع أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو الإيذاء البدني أو التحدث عن الانتحار والموت.
- خذي أي تهديد بالانتحار على محمل الجد. تحدثي مع طبيبك المختص عن العلاج المتاح مثل الاستشارة الطبية والأدوية المهدئة ومضادات الاكتئاب. شجعي ولدك المراهق على التحدث معكِ واجعليه يعلم أنكِ موجودة دائمًا بجانبه.

> **تقول "كارول"، وهي أم للطفلة "بيكي" البالغة من العمر ١٤ عامًا تقريبًا: "هناك أيام تشعر فيها ابنتي بإحباط تام. وأخبرها دائمًا أن الحزن له بداية ووسط ونهاية، وأن هذا الإحباط سوف ينتهي. كما أشجعها على تسجيل الأوقات التي تشعر فيها بالإحباط في دفتر يومياتها. ويساعدها الرجوع إلى الأحداث السابقة في التأكد من أن هذه المشاعر لها نهاية."**

تمرد المراهقين

يجد الكثير من أولياء الأمور أن التمرد هو أكثر ما يجعل مرحلة المراهقة مرحلة يصعب التعامل معها.

يريد طفلك أن يقضي المزيد من الوقت بعيدًا عنكِ، وأنتِ، بالطبع، تشعرين بالخوف والقلق بشأن سلامة طفلك ومصلحته. وفي الوقت ذاته، يبدأ ولدك المراهق في اتخاذ القرارات والاختيار معتمدًا على ذاته. وبالطبع سيكون هناك أوقات تختلفين معه في الآراء أو قد لا تعجبك قراراته.

قد يمثل هذا التمرد رعبًا لكِ لأنك تخشين أن يكون هذا تمرد على العلاقة الوطيدة بينك وبين ولدك. ولكن كلما استبدت بك رغبة السيطرة على ولدك المراهق، محاولة بذلك التحكم في أفكاره وأفعاله، سيزداد ولدك تمسكًا بحريته. لذا يجب عليك أن تثقي في ولدك وتتقبلي استقلال شخصيته والسماح له بالحرية التي يحتاج إليها كي ينضج ويصبح شابًا يافعًا ذو شخصية مستقلة عن طريق النقاش وتبادل الآراء.

- تقبلي فكرة أن ولدك مؤهل لاتخاذ القرارات وتبني وجهات النظر الخاصة به (اختيار ملابسه وأصدقاءه والموسيقى التي يفضلها)، وذلك طالما أنه لا يضر نفسه أو أي شخص آخر.
- تداركي احتياج طفلك إلى الشعور بالخصوصية، بداية من طرق باب غرفته قبل الدخول وصولاً إلى عدم توقع مشاركته لك كل ما يجول بخاطره. يدل السماح ببعض الخصوصية على أنك تحترمين ولدك المراهق كفرد مستقل.
- السماح له ببعض المرونة والحرية تدريجيًا، مع التأكيد على فهمه أن المسئولية (الحرص على التواصل، العودة إلى المنزل في الوقت المتفق عليه وما إلى ذلك) هي جزء من الاستقلالية، لا ينفصلان.
- لا تبالغي في حماية ولدك. يحتاج المراهق إلى ارتكاب الأخطاء، صغيرة كانت أم كبيرة، وذلك من أجل التعلم منها، حتى لو كان هذا يعني الترجل إلى المنزل أثناء المطر لأنه لم يلحق بالحافلة أو الإخفاق في الامتحان لأنه لم يبذل الجهد الكافي لضمان النجاح.
- تأكدي من أن ولدك المراهق يعلم ما هي الحدود المسموح بها، وأن زيادة حد الحرية هو امتياز استحقه. وعليه، فإن خيانة الثقة، كألا يعود إلى المنزل في الوقت المتفق عليه مثلاً، تعني أنه يخاطر بفقد هذا الامتياز.

- احرصي على تأكيد حبك له، فقد يشعر ولدك بعدم الرغبة في التحدث إليك، وسيفضل قضاء معظم الوقت مع أصدقائه على الأرجح، ولكنك لا تزالين مصدر الأمان له، فالتأكيد على أنك مهتمة بأمره سيساعد في الثقة بك واللجوء إليك عند الحاجة إلى المساعدة والمساندة.

الملخص

إن محاولة فهم ومساندة ولدك المراهق هي المفتاح الأساسي لمساعدته في اجتياز هذه المرحلة ليصبح شابًا يافعًا ذو شخصية مستقلة.

- يصاحب البلوغ مجموعة كبيرة من التغيرات على المستوى البدني والانفعالي. إن تشجيع ولدك المراهق على تناول الطعام جيدًا والحصول على القدر الكافي من النوم وممارسة التمارين الرياضية سيساعده في التواكب بصورة أفضل مع هذه التغيرات.
- حان الوقت الآن لمناقشة موضوعات "كبرى" وحساسة بالنسبة للمراهقين. تجنبي إلقاء المحاضرات واجعلي قنوات الاتصال مفتوحة بينك وبين طفلك، وتأكدي أنه (وأنتِ أيضًا) على دراية تامة بهذه الأمور وعواقبها.
- إن عدم وجود الثقة سيؤثر على ثقته بذاته، مما يؤدي إلى صعوبة مقاومة الضغوط التي يواجهها ولدك المراهق من قبل أقرانه. أوجدي طرق لزيادة ثقة ولدك المراهق بذاته وشعوره بالرضا عن نفسه.
- يعد المزاج المتقلب سمة طبيعية بالنسبة للمراهقين. ادعمي طفلك وسانديه، بأن تؤكدي له استعدادك للاستماع إلى ما يقلقه، وأنك تأخذين الأمر بجدية دون إصدار الأحكام والانتقادات. كوني منتبهة لعلامات الاكتئاب.
- استعدي لتمرد ولدك المراهق. يحتاج المراهق إلى الحرية حتى ينضج ويصبح شخصًا ذو شخصية مستقلة.

الفصل الخامس عشر

التعبير عن عاطفة الأمومة

يجب أن يكون حب الأبناء أمرًا بديهيًا وفطريًا، لكن الأبناء لا يستطيعون قراءة الأفكار، لذا كيف يعرفون أنك لست فقط تحبينهم، ولكن تحبينهم دون قيد أو شرط؟ هناك بعض الأمهات اللاتي يكن متفهمات وحنونات بطبيعة الحال، فهن قادرات على إظهار وتأكيد حبهن قولاً وفعلاً. وعلى العكس، فهناك بعض الأمهات اللاتي يظهرن أكثر تحفظًا تجاه إبداء حبهن لأبنائهن، ربما لأنه تمت تربيتهم بالأسلوب نفسه. وربما يحتجن لبذل مجهود أكبر لتوضيح حبهن تجاه أبنائهن.

لا يقتصر حب الأبناء وتوصيل معنى هذا الحب لهم على قول "أنا أحبك". يتضح حبكِ لهم أيضًا من خلال طريقة التعامل معهم وطريقة إيجاد الوقت لهم وكيفية تقبلك لهم. تأكدي من أن طفلك يعلم أنك لا تحبينه وحسب بل أنكِ تحبينه حبًا فطريًا دون قيد أو شرط. وهذه إحدى أفضل الطرق للتأكيد على سعادة طفلك.

تقول "فران"، وهي أم للطفلة "جو" البالغة من العمر ١٧ عامًا: "عندما كانت ابنتي في الرابعة عشر من عمرها، كان من الصعب عليَّ التعبير عن حبي لها. فعندما كانت تضايقني، كنت أغضب بسرعة وأعاملها بحدة. وكنت أعلم أن الأمور ستسوء إذا لم أعالج هذه المشكلة. لذا حاولت إيجاد بعض النشاطات التي يمكننا القيام بها معًا. وبدأنا في قضاء الأمسيات معًا والذهاب إلى السينما. وبدأت في البحث عن الأمور الجيدة التي فعلتها، وكان يمنحنى مدحها شعورًا جيدًا، كما جعلنى أعبر لها عن حبى بطريقة أكثر سهولة."

الحب دون شرط

يعد قبول طفلك على ما هو عليه أمرًا أساسيًا للحب دون قيد أو شرط. وهذا يعني أن تنحي آمالك وأحلامك جانبًا وأن تسمحي له بأن يجد أحلامه وآماله الخاصة به. وهذا لا يعني اتباع فلسفة الكمال – لأنه في النهاية، لا يوجد طفل مثالي. ولكنه يعني السماح له

بتبني آراء خاصة به وتحديد ما يحب وما يكره؛ حتى ولو كان ذلك يتعارض مع آرائك. يوضح قبول طفلك على ما هو عليه أنكِ تحبينه دون اعتبارات. وفي الوقت الذي يعلم فيه طفلك أنه سيكون هناك ثمن لسوء سلوكه (إنقاص أو فقد الامتيازات)، فإنه يعلم تمامًا أن هذا الثمن لن يمس حبك له.

أشعري طفلك بالتميز

إن قضاء الوقت مع طفلك، كأن تقرأ فصلاً من كتاب وتستمتعا به معًا أو تلعبا الكرة في الحديقة معًا أو تقوما بطهي الطعام معًا يبرهن لطفلك على حبك وتقديرك لصحبته، وأنكِ تستمتعين بقضاء الوقت معه وتهتمين بأمره. وإن كان لا يوجد متسع من الوقت، فإن أفضل ما يمكن فعله هو أن تؤجلي ما تقومين به وتجلسي مع طفلك وتقولي له: ("لقد كان يومًا مشحونًا بالأعمال، اجلس معي لنتحدث لبعض اللحظات")، بذلك ستجعلينه يشعر بكونه متميزًا ومحبوبًا.

التعبير عن الحب والحنان

يعد التواصل المادي والحسي بينك وبين طفلك الرضيع أمرًا مهمًا جدًا. سواء أكان الأمر بالاحتضان أم بالملاطفة أم بالقبلات أم بالاهتزاز. تساعد هذه اللمسات الحنونة في الشعور بالأمان والاطمئنان. كما أنها تساعد في تهدئة طفلك حين يكون غاضبًا. إضافةً إلى أنها تساعد في توثيق رباط المحبة والثقة بينكما.

عندما يستقل طفلك عنك، تكتسب الأحضان والمداعبات قيمة أكبر للتعبير عن الحنان والرقة. وتنتهز كثير من العائلات فرصة مشاهدة التلفاز أو قراءة كتاب معًا من أجل التضام على الأريكة طلبًا للدفء. ويعد الاحتضان بصورة عفوية ومألوفة من الأمور المحببة لدى الأطفال، وخاصة عندما يكونوا في حالة استرخاء واستعداد لذلك. لأنه لا يجب إجبار الطفل على ذلك.

خلال سنوات المراهقة، قد يصبح طفلك خجولاً بصدد هذا النوع من التواصل. وبينما يبدي جسده الرفض لهذا النوع من التواصل الحسي وكأنه يقول "لا تلمسيني"، فإن هذا النوع من الحنان والحب يشعره بأنه شخص محبوب وجذاب. وبينما قد يرفض ولدك المراهق أن يتم احتضانه، فإنه يقدر في قرارة نفسه وضع يدك على ظهره أو كتفه أثناء الحديث معه أو تقبيله في عجالة أثناء وقت النوم.

استخدام لغة الجسد الإيجابية

في بعض الأوقات، لا يهم ماذا تقولين، ولكن الأهم هو الطريقة التي تتكلمين بها. يتمتع الأطفال ببديهة قوية جدًا فيما يخص ملاحظة نغمة الصوت والإيماءات وتعبيرات الوجه والتي بإمكانها أن تعبر عن الحب كالكلمات تمامًا. على سبيل المثال، يكون الأطفال الصغار مضطربين حين تعاني الأم من القلق أو التوتر أو الإرهاق. سينخرط الطفل الصغير في البكاء عندما تومئين بوجهك وتقولين له "لا"، ليس لأنه يتم قهره فقط، بل لأنه خائف أيضًا.

ستؤكد نظرتك لطفلك في عينيه أثناء الحديث، والحفاظ على استخدام إيماءات جسدية تنم عن التفاهم والترحيب أنك لا تزالين تحبينه مهما قلتِ له.

الحدود المسموح بها

من السهل وقوعك بمصيدة الاعتقاد أن تلبية جميع رغبات طفلك تعتبر دليلاً على محبتك إياه. ولكن تدليل طفلك وتلبية رغباته، وبالأخص عندما تكون غير منطقية وغير لائقة، قد يؤدي إلى الارتباك والحيرة. على سبيل المثال، قد يبدو قول "نعم، يمكنك فعل ما يحلو لك" وكأنه طريقة أخرى لقول "أنا لا أكترث".

من ناحية أخرى، إن رفضك وقولك "لا" من شأنه أن يوضح الحدود المسموح بها لطفلك ويساعده في الشعور بالأمان والحماية. سيكون طفلك على يقين أنك تولي اهتماماته المفضلة بالرعاية، طالما أنه مسموح له بالحرية بالحد المعقول والمقنن ("لا، لا تستطيع أن

تنهض قبل أن تأكل بعض من الخضراوات، لكن يمكن أن تختار ما تحب" أو "لا، لا يمكنك السهر الليلة لمشاهدة الفيلم، لكن يمكنك السهر في عطلة نهاية الأسبوع").

المدح والإطراء

إن ملاحظة طفلك عندما يحسن التصرف والثناء عليه تعد من أكثر الأشياء الدالة على الحب والتي يمكن أن تقومي بها. وليس بالضرورة أن يكون ما قام به طفلك أمرًا معجزًا مثل اجتياز الامتحان أو إحراز هدف في مباراة كرة القدم في المدرسة. في واقع الأمر، إن الموقف الذي تقومين باختياره للثناء عليه سيخبر طفلك كثيرًا عما تقدريه فيه. على سبيل المثال، عندما تظهرين لطفلك الاستحسان لمعاملة أخيه الأصغر بلطف أو عند محاولته بكد وجهد أمر يصعب عليه، فأنت بذلك تشيرين إلى ما تعتقدين أنه مهم. ويمكن أن تشكل الكلمات الإيجابية فارقًا كبيرًا فيما يتعلق باحترام الذات وتشكيلها بداخل طفلك؛ كما أنها تثبت لطفلك أنك تعتقدين أنه متميز.

الاستماع الجيد للأبناء

يعد الاستماع الجيد لطفلك إحدى أفضل الطرق للتعبير عن حبك له. يبرهن الإنصات الجيد وبتيقظ والانتباه الكامل والسماح لطفلك بالتكلم دون مقاطعة أو إصدار أحكام على احترامك لطفلك؛ كما أنه يساعده في تعزيز احترامه لذاته. يشعر طفلك بالثقة بالنفس عندما يجد أن آراءه واهتماماته وأفكاره جديرة بالاهتمام والاستماع إليها. إضافة إلى أن هذا يشجعه على التحدث إليك بصراحة شديدة ودون خوف وبالتالي ينشأ نوع من التواصل بينكما. وهذه هي إحدى السبل للحفاظ على قنوات الاتصال مفتوحة بينك وبين طفلك وتجعلك على دراية بما يحدث له، خاصة في سنوات المراهقة. حين تفاجئين بأن بعض التغيرات تحدث لطفلك.

- اظهري له اهتمامك عندما يتحدث. وانظري في عينيه مباشرة (وهذا قد يعني النزول إلى مستوى طول طفلك، بالنسبة للأطفال الصغار) واتجهي نحوه.

- كوني متفهمة وتمتعي بروح السماحة. لا تتصرفي بطريقة عدوانية. وهذا يرجع إلى أن طفلك سيؤثر الصمت إن شعر أنك تنتقدينه حتى قبل أن يبدأ الحديث.
- اتركيه ينهي حديثه. لا تقاطعي حديث طفلك بإبداء وجهات نظرك وتفسيراتك حتى ينهي حديثه وبعدها تسائلي (ماذا؟ لماذا؟ وكيف؟) لتشجيعه على الاستمرار في حديثه معك.
- يمكنك أن تقومي بتكرار بعض من الجمل والكلمات التي استخدمها طفلك أثناء حديثه أو جملته الأخيرة أو أن تعلقي على ردود فعله وانفعالاته — على سبيل المثال " تبدو غاضبًا" — ذلك لتوضحي له أنك تفهمين ما يقول.
- لا تفاجئي بما يقوله طفلك. في كثير من الأحيان يقول الأطفال شيئًا ما بهدف مشاهدة تأثير وقع القول عليكِ ومعرفة رد فعلك. قد يؤدي الصراخ والانفعال إلى إيثار طفلك للصمت.

التواصل المباشر والصريح

- يساعد التواصل المباشر والصريح بينك وبين طفلك في أن يشعر بمساندتك له وفهمك إياه والقرب منك. يجب أن يتكلم الأطفال بحرية عما يزعجهم وعما يسبب لهم السعادة.
- ناقشي مع طفلك القرارات اليومية سواء أكان الأمر يتعلق باختيار ما سيتم تناوله في العشاء مثلاً أم أي فيلم ستشاهدانه أم أين ستقضون الإجازة. إن دعوة طفلك للمشاركة بأفكاره وآرائه، حتى حين تكون هذه الأفكار غير ملائمة، سيساعد في إدراك طفلك مدى أهميته.
- وفري الفرص للتحدث معًا. عادة ما يكون هذا الأمر سهلاً بالنسبة للأطفال الصغار لأنهم يقضون وقتًا أكبر مع أولياء أمورهم بطبيعة الحال. لكن عندما يكبر الأبناء ويصبحون أكثر استقلالاً، قد تحتاجين إلى بذل جهد أكبر من أجل إيجاد الفرصة للتحدث، كالتحدث في السيارة أو أثناء تناول الوجبات الرئيسية.

- حاولي دائمًا أن تجيبي على تساؤلات طفلك. في بعض الأحيان تكون الأسئلة سهلة وبسيطة (لماذا تأكل الأبقار العشب؟) وفي أحيان أخري، تكون التساؤلات أكثر صعوبة. إلا أنكِ إن شاركت طفلك الإجابات الملائمة لسنه وفهمه، فإن ذلك سيساعده في فهم العالم من حوله وفهمك وشعوره بالأمان حين يعبر عن أفكاره وآرائه.
- تجنبي الوعظ. إن سأل طفلك سؤالاً ما، أو إذا أردتِ إخبار طفلك بشيء ما، فإنه من المهم مشاركة وجهة النظر وعرض الأسباب وراء ذلك دون إلقاء المحاضرات. فالوعظ هو إخبار الطفل بما يفعل دون شرح الأسباب.

الملخص

يحتاج الأطفال للتأكد من حبكِ لهم – ليس فقط بالتعبير عن طريق استخدام الكلمات. يمكن أن تعبري عن حبكِ لطفلك عن طريق:

- قبوله كما هو
- جعله يشعر بالتميز
- جعله يشعر بالحب والحنان
- استخدام لغة الجسد الإيجابية
- توضيح الحدود المسموح بها
- مدح الطفل والإطراء عليه
- الاستماع إليه جيدًا
- التواصل معه بصراحة ووضوح

الفصل السادس عشر

التناغم الأسري

على الرغم من أنك تبدين الكثير من الاهتمام تجاه زوجك وتحبين أطفالك وتستمتعين معهم، فإن الحياة الأسرية يمكن أن تمر بتقلبات. إن مزج مجموعة متنوعة من الشخصيات والأمزجة إضافة إلى مصاعب الحياة اليومية وتحدياتها، يجعل هناك أيام حسنة (يسودها ضحك وعشرة ودفء)، وأيام سيئة (يسودها جدال وتوتر وتقلبات مزاجية).

يشتمل التعامل مع العمل والضغوط المادية وإدارة المنزل، وفي الوقت نفسه رعاية الأطفال على مهام متعددة على المستويين الانفعالي والعملي بصورة واسعة النطاق. ويمكن أن يصبح إيجاد الوقت للاستمتاع بصحبة زوجك تحديًا، وبمجرد أن يكون لديك أكثر من طفل، فبإمكان التخاصم والتشاجر بين الأخوات أن يزيد من الضغط عليك.

على الرغم من أن توقع الأيام السيئة أمر واقعي، فإن هذا لا يعني أنه ليس هناك سبيل لتحسين العلاقات الأسرية. وعلى سبيل المثال، يعتبر أولياء الأمور المسئول الأول عن تحديد الجو العام للمنزل. وعليه، إن كنت أنت وزوجك تكثرون من الشكوى والشجار بصورة دائمة، فإن الاحتمالات تشير إلى أن الأطفال سيتأثرون بهذا الجو العام مما سيؤدي إلى فساد سلوكهم تبعًا لذلك. وعلى العكس، إن معاملة الأزواج بمودة ورحمة فيما بينهم واحترامهم لبعضهم البعض واحتوائهم للخلافات سينعكس على الأبناء في تعاملهم مع أصدقائهم وأخواتهم على النهج نفسه، وعمومًا سيصبحون أكثر سعادةً وأمنًا.

حين يكون الأمر متعلقًا بتهيئة جو من التناغم الأسري، سيكون من الحكمة أن تضعي العلاقة بينك وبين زوجك على رأس قائمة الأولويات. فإن كانت العلاقة سليمة وراسخة، ستكون التحديات الأخرى، مثل التعامل مع التنافس بين الأخوات والمشاكل وتوفير الوقت للمرح واللعب، هينة ويسهل السيطرة عليها.

نجاح العلاقة الزوجية

إن كنت أنت وزوجك سعيدان معًا وتسود علاقتكما الهدوء والحب والحنان والاحترام ستكون هناك احتمالات أن يصبح أبناؤكم سعداء (وتسود علاقتهم الحنان والرقة والاحترام) أيضًا.

إلا أن إقامة علاقة أسرية سعيدة ليس بالأمر السهل دائمًا. منذ لحظة ولادة طفلك الأول، ستواجه الحياة الزوجية تحديات. ستحتارين – هل يأتي أولادك في المرتبة الأولى أم زوجك؟ وقد يكتشف كل منكما خصال لم تكونوا تعرفوا أنها بكما من الأساس (مثل الرقة أو الصبر أو الاستعلاء أو الأنانية). ربما كان في خيالك أن تعملا سويًا بروح الفريق، ولكن في الواقع انتهى الأمر بأن تقع المسئولية بأكملها أو الجزء الأكبر منها على كاهل أحد الطرفين.

سيتطلب الحفاظ على العلاقة الأسرية ليس فقط من السوء؛ بل الحفاظ على علاقة يسودها البهجة والمرح طوال هذه السنين، الإخلاص والالتزام والمرونة والتفهم. وإن نجاح العلاقة الأسرية، من أجلك أنتِ وزوجكِ وأطفالك، يكمن في اكتشاف السبيل إلى التحلي بالكرم والسماحة (الاعتناء باحتياجات الزوج ورغباته) والحزم (لتفصحي عن احتياجاتك ورغباتك).

- **كوني شديدة الكرم في علاقتك مع زوجك:** وهذا لا يظهر فقط مقدار حبك لزوجك؛ بل يساعدك أيضًا في الشعور بالرضا عن نفسك.
- **اثني على نفسك:** سيكون هناك أوقات تجدي فيها نفسك لا تستطيعين الاعتماد على تقييم زوجك لكِ، ذلك التقييم الذي تحتاجينه أو تستحقينه. لذا يجب عليك أن تثني على نفسك. ولا تجعلي مثل هذه الأمور تحول بينكما.

- **تجنبي الدخول في منافسات مع زوجك:** يجب أن تكون العلاقة الزوجية قائمة على المشاركة، حتى لو حكمت الظروف بعدم تساوي الطرفين. وتصبح المنافسة (على سبيل المثال، أن يكون القرار الأخير والنهائي لكِ) دائمًا مهلكة ومدمرة.
- **كوني حازمة:** إن كانت لديك مشكلة تحدثي عنها وكوني محددة. قولي "كنت غاضبة حين..." بدلاً من "أنت دائمًا...". ولا تتوقعي من زوجك أن يعلم من تلقاء نفسه بما يدور لمجرد أنه يبدو عليك النكد أو أنك تتصرفين بضيق وغيظ.
- **ابذلي جهدًا:** نظرًا لمتطلبات أبنائك وعملك، قد لا تجدين وقتًا كافيًا لتقضياه معًا فقد يحدث ذلك قليلاً أو على فترات متباعدة. ومن السهل أن تتكاسلا. فكري كيف تبدين مفعمة بالنشاط والمرح عندما تكونين مع الأصدقاء، وحاولي أن تكوني كذلك مع زوجك.
- **تحدثا معًا كما تتمنيان:** من شأن الشجار والنزاع أن يصبحا عادة، مما يؤدي إلى وجود جو من الإحباط سينعكس على الأبناء.
- **حافظي على التواصل بينك وبين زوجك:** وذلك ليس عن طريق التحدث عن أمور الحياة اليومية فقط؛ بل والحديث عن آمالك وأحلامك وعما تحبين وتكرهين. من شأن هذه الأحاديث التي تتبادلون فيها مثل هذا النوع من المعلومات أن تشعركم بقرب ومساندة ورعاية بعضكم البعض.
- **لا تجعلي مشكلات الحياة اليومية تحول بينكما:** إذا كانت الأعمال المنزلية سببًا في حدوث خلافات بينكما، فيمكنك الاستعانة بشخص للقيام بها.
- **كوني واقعية:** ولا تشعري بالذنب تجاه المجادلات الثانوية، ففي النهاية، هذه المهاترات واقع الحياة. يساعد حل الخلافات والنزاعات على نحو سلمي وإيجابي في تعليم الأبناء كيفية التعامل مع مشاكلهم معكِ ومع أصدقائهم ومع أخواتهم.

الاستمتاع بالجو الأسري

سيؤكد لك الأقارب والأصحاب مرارًا وتكرارًا: "استمتعي بالأطفال لأنهم يكبرون بسرعة". وهم محقين بالطبع. بالمقارنة بمجمل حياتنا، فإن الطفولة مرحلة قصيرة جدًا. ربما كنتِ تشعرين أن الوقت يمر ببطء شديد في الليالي التي كان النوم فيها متقطع وكنتِ لا تتوقفين عن تغيير الحفاضات، ولكن عندما يكبر الأبناء وبخاصة في مرحلة المراهقة تجدين أن كل سنة ستمر في لمح البصر. لذا، فمهما بلغ سن أطفالك، عليك أن تغتنمي كل الفرص من أجل أن تستمتعي وتمرحي مع أطفالك ليكون لديكم مخزون من الذكريات السعيدة.

عطلات نهاية الأسبوع

سواء أكنت تعملين طوال الأسبوع أم لا، فإن هناك أعمال منزلية لا يمكن اجتنابها وعليكِ أن تقومي بها في العطلة الأسبوعية، وربما يحتاج الأطفال إلى اصطحابهم من وإلى أماكن أنشطتهم الخاصة. ومن المفترض أن تكون العطلات الأسبوعية فرصةً للاسترخاء وقضاء الوقت معًا؛ إلا أنه في بعض الأحيان يجد أفراد الأسرة أنهم مشغولون يدورون في فلك حول المنزل، ونادرًا ما يجدوا الفرصة ليتقابلوا ويجلسوا معًا.

في طبيعة الحال، سيطلب أطفالك الصغار منك الاهتمام، وسيحبون تخصيص جزءًا من يوم عطلة نهاية الأسبوع للأنشطة الأسرية مثل الذهاب للسباحة أو ركوب الدراجات أو المشي أو الخروج خارج المنزل للمناطق الجذابة القريبة. وتعد عطلات نهاية الأسبوع فرصةً كبيرةً للجلوس وتناول الطعام معًا كأسرة واحدة.

هناك نشاطات مألوفة أخرى يمكن الاستمتاع بها مثل مشاهدة فيلم معًا أو الذهاب للتسوق معًا أو تناول الطعام في المطعم المفضل. وسريعًا ما يصبح هذا الروتين جزءًا من نظام الحياة الأسرية، وتدوم هذه المناسبات في ذاكرة طفلك لتصبح مناسبات عائلية سعيدة.

الإجازات

يحب الأطفال العطلات والإجازات، وأسباب ذلك واضحة. تعد الإجازات فرصةً للابتعاد عن العمل والمنزل والمسئوليات التي تصاحب إدارة المنزل ومشاغل العمل. توفر الإجازات فرصة لقضاء المزيد من الوقت كأسرة واحدة. كما أنها أيضًا فرصة للقيام بأشياء جديدة في أماكن جديدة بحيث توفر المتعة والمرح للجميع. وعلى الرغم من ذلك، فإن قضاء الوقت معًا بصورة مكثفة من شأنه أن يسبب خلاف وبالأخص حين تسير الإجازة على عكس ما كنتِ تتوقعين. لذا كيف تجعلين أسرتك تستمتع بالإجازة؟

- **أصري على الاستمتاع بالإجازة:** إن كنت قد عزمت الأمر مسبقًا على الاستمتاع بالوقت، حتى لو لم تسر الأمور على ما يرام (ضللت الطريق، أو تذمر أطفالك عليك مثلاً أو هطل المطر بغزارة)، فبإمكانك رغم كل ذلك الاستمتاع بالوقت والحفاظ على جو من البهجة والمرح.
- **لا تتوقعي من أطفالك العرفان بالجميل:** فلن يتحول الأطفال إلى ملائكة ويتبعوا السلوك الحسن لأنهم يقضون الإجازة التي كلفتك الكثير من الجهد والمال. سيكون هناك منازعات ومشاجرات عادية مع اختلاف الأسباب.
- **وفري حرية الاختيار:** بما أنها إجازة فيجب أن يستمتع كل أفراد الأسرة، لذا وافقي أن يكون لكل فرد من أفراد الأسرة حرية الاختيار للقيام بما هو محبب إليه، وخصصي يومًا أو أمسيةً للقيام بما اختاره هذا الشخص.
- **الاسترخاء:** ربما تجدين الإجازة مليئة بالمصاعب والمشاكل نظرًا لأنكِ معتادة على القيام بالكثير من الأشياء دفعة واحدة. حاولي أن تتذكري أن الإجازة ليست عبارة عن إعداد قائمة بالنشاطات أو المزارات، ولكن الهدف منها هو قضاء وقت ممتع في صحبة الأسرة.

المنافسة بين الإخوة

إن كان لديك طفلان أو أكثر، ستصبح المنافسة بين الأخوة واقع من وقائع الحياة الأسرية. ويتفاوت الأمر من المشاحنات التافهة ("أمي، أختي تضايقني ... تأكل وفمها مفتوحة ... تستغرق وقتًا طويلاً في دورة المياه") إلى نعت بالألقاب ("أيها الغبي"، "أنت بدين وقبيح") إلى استخدام العنف (خطف الأشياء والتنازع عليها، الضرب بقسوة، النخس، الوكز).

لماذا يتشاجر الأبناء؟ غالبًا لأن الأمر به مرح. وعادةً ما يشعرون أن شيئًا ما ظالم، أو أنهم يحمون حاجياتهم وممتلكاتهم. وعادةً لأنهم يشعرون بالتجاهل، ومثل هذه المشاجرات تلفت النظر إليهم.

يمكن أن تصبح المشاجرات الصغيرة بين الإخوة أمرًا مجهدًا، ولكنها في المجمل لا تلحق أضرارًا تدوم طويلاً. في حين أن المنافسات الأكثر حدة والمفرطة ربما تكون علامة على عدم الاستقرار العاطفي، وقد تكون لها أثر كبير على علاقة الطفل بالآخرين عندما يكبر. إنه من الحكمة أن تحاولي الحد من الشجار إلى أقل قدر ممكن وأن تمنعي الاختلافات من الخروج عن نطاق السيطرة، وذلك من أجل الحفاظ على سلامة عقلك ولتساعدي أبناءك في تكوين صداقة قوية ودائمة مع بعضهم البعض.

الحد من التنافس

- **احبي كل طفلٍ بطريقة استثنائية، بدلاً من أن تحبيهم بصورة متساوية.** لذا، فإن حبك لأبنائك، ورعايتك واهتمامك بكل واحد منهم بصورة شخصية تتناسب مع احتياجاهم سيجعلهم يشعرون بالتميز بدلاً من الشعور وكأنهم مجرد فرد في المجموعة. كما أنه سيساعد في تجنب المنافسة.
- **لا تنعتي الأطفال بالصفات.** إن تصنيف الأبناء على غرار "الذكي الموهوب" أو "البطل الرياضي" أو "المتعاون" أو "المجادل" من شأنه أن يزيد من المشاعر السلبية

بين الإخوة، كما تصبح هذه الصفات تحقيقًا لتوقعات الآخرين. بدلاً من أن تكون نابعة من حافز شخصي بهدف اكتساب وتنمية صفات جديدة ونقاط قوة. بدلاً من ذلك، تعاملي مع كل ابن من أبنائك على أنه شخصية فردية متميزة، متاح له حرية الاختيار والفرص ليكون من يشاء.

- **تجنبي المقارنة بين الأطفال**، وإن كانت نيتك من وراء ذلك هو تعزيز إحساس طفلك بما أنجزه مثلاً ("أنت أحسنت صنعًا، مقارنة بأخيك") مما يؤدي إلى شعور طفلك بأنه في محل مقارنة مع إخوته، وبالتالي فإن أي إحساس بالمنافسة سيتم تعزيزه.

التعامل مع الجدال والمنازعات

- **امنعي أي شكل من أشكال العنف البدني.** لا تتهاوني بشأن خطف الأشياء والتنازع عليها والضرب والخدش والوكز منذ سن صغيرة لأن هذا من شأنه أن يجعل الرسالة واضحة وصريحة.
- **إن تشاجر أطفالك ذكريهم بالنظام، وفضي النزاع.** اطلبي منهم أن يذهبوا إلى غرفهم حتى يهدءوا.
- **ابحثي عن سبب الشجار.** إن كان الشجار والمنازعات تحدث في الوقت نفسه أو بسبب أمر واحد، أوجدي الطرق للتغيير من الروتين أو لتحديد حل المشكلة.
- **حاولي ألا تتدخلي حين يكون هناك جدالاً.** من الأفضل أن تعطي طفلك الفرصة ليتعلم كيف يحل النزاع ويسويه بطريقة سلمية، إلا إذا كان الأمر سيتطرق للعنف البدني.
- **تجني التدخل وسط النزاع.** إن توجيه الأسئلة على غرار "من بدأ النزاع؟" أو "لماذا حدث هذا؟" سيقحمك في جدل، وسيصعد من حدة الغضب وسيطيل من النزاع.

- **إن كنت في حاجة إلى التدخل، ابدئي بوصف المشكلة دون أن تنحازي أو توجهي انتقادات** ("حسنًا، هناك كعكة واحدة فقط وكلاكما تريداها"). ثم أخبري أطفالك أنك واثقة من قدرتهم على تسوية المشكلة، واتركيهم.

الملخص

تمر الحياة الأسرية بالتقلبات. بإمكان الضغوط الخارجية والداخلية أن تجعل وجود التناغم الأسري أمرًا من الصعب إيجاده، إلا أنها مسئولية الآباء والأمهات. إليكِ النصائح التالية:

- حافظي على نجاح العلاقة الزوجية الطيبة.
- احرصي على اغتنام الفرص للاستمتاع مع أسرتك.
- وفري وقت كبير لقضاء الإجازات وعطلات نهاية الأسبوع معًا.
- اشعري كل طفل بتميزه على حدة، وذلك لتجنب التنافس بين الأبناء وتجنب أي شكل من أشكال العنف البدني.

الفصل السابع عشر

التعامل مع الأبناء في سن الرشد

عندما يبلغ الأبناء واحد وعشرين عامًا، يكونوا قد بلغوا سن الرشد رسميًا. وعليه، يصبح ولدك الآن شخصًا مسئولاً بموجب القانون. لكنه في واقع الأمر، لا يزال صغيرًا وتنقصه الخبرة. سيواجه ولدك صعوبات بشأن اتخاذ القرار وسيخطئ، سواء أكان هذا القرار متعلق بما سيقرر فعله في حياته، أيستكمل التعليم الجامعي أم يبدأ حياته العملية. لذا، فهو في حاجة إلى أن يعرف أنك دائمًا بجانبه لتقديم الدعم والمساندة على الصعيد العاطفي وعلى الصعيد المالي أيضًا، لبرهة من الزمان على الأقل.

لن تكون مساعدة طفلك، المقبل على مرحلة الشباب، في هذه المرحلة من حياته بالأمر السهل. ويرجع هذا إلى أنه من الصعب عليك أن يستقل طفلك عنكِ. لقد بذلتي جهدًا شاقًا وساعدتِ طفلك ليصبح شخصية مستقلة بالغة ورشيدة، ولكن يصعب عليك التخلص من إحساس أن طفلك يعتمد عليك في الأمور التي تتعلق بسعادته ورفاهيته، وأنه لولا نصائحك الدائمة وإرشاداتك، سيعاني ولدك من الفوضى. ربما سيحدث ذلك بالفعل، لكن ولدك لن يقدر تدخلك. على العكس، يجب عليك أن تنتظري حتى يطلب منكِ النصح والإرشاد، وكوني سخية وكريمة في المساعدة التي تقدمينها إليه إن ساءت الأمور.

ربما يصعب عليك تقبل فكرة أن ولدك أصبح شخصًا بالغًا، له حرية الاختيار واتخاذ القرار، وخاصة إذا كنتِ قد كرست كامل وقتك من أجل أبنائك، فمحور حياتك هو جدول الأبناء وتنظيم أوقاتهم واصطحابهم إلى أصدقائهم ومساعدتهم فما يخص بالأعمال التدريبية وانتظارهم عند العودة في المساء. لذا، سيبدو المنزل وكأنه مطبق بالصمت الرهيب إن ترك ولدك المنزل واغترب من أجل الدراسة أو العمل.

بالنسبة لبعض الأمهات، ربما تكون فكرة التأقلم على العيش عندما يخلو المنزل من الأبناء، بهدف الاغتراب للدراسة أو العمل، فكرة قاسية. ربما تتساءلين أي دورٍ ستقومين به الآن بعد أن أصبح ولدك ليس في حاجة إليك بصفة يومية. لكن قد يساعدك إدراكك أنكِ أمه دائمًا وستبقين كذلك، وأنه سيكون في حاجة دائمًا إلى حبك ومساعدتك، مهما بلغ من العمر. هكذا، يمكن أن تسير الحياة على ما يرام، وأن تكون علاقتك بولدك البالغ الرشيد على خير ما يكون.

مساندة الأبناء في مرحلة الشباب

سيواجه ولدك، المقبل على أعتاب مرحلة الشباب، الكثير من القرارات المهمة والتجارب الجديدة المستقبلية. ربما يقرر ولدك أن يؤجل التعليم الجامعي لمدة سنة أو يبدأ أول عمل له. وبغض النظر عما يختاره ولدك، فإنه سيحتاج إلى إدارة حياته دون اللجوء إلى المساعدة — أداء الأعمال المنزلية وإدارة الأمور المالية وتكوين العلاقات والصداقات بنفسه. لكن هذا لا يعني أنك ليس لك دورًا في حياته. وطالما أن ولدك يشعر أنه يستطيع الحصول على الدعم والمساعدة دون أن توجه إليه الانتقادات، فستبقى علاقتك بولدك قوية كما هو الحال دائمًا.

- شجعي ولدك على الاستقلال فيما يتعلق باتخاذ القرارات سواءً أكان سيؤجل التعليم الجامعي لمدة سنة أم سيسافر للتعرف على العالم من حوله أم سيبدأ في عمل جديد، فإنه حان الوقت الآن لولدك البالغ الرشيد أن يستقل ويعتمد على نفسه.
- إن ابتعد ولدك عن المنزل لأسباب تتعلق بالعمل أو الدراسة، تأكدي من أن ولدك يستطيع إدارة حياته دون اللجوء إلى المساعدة، وخاصة فيما يتعلق بطهي الطعام. ستساعده القدرة على طهي وجبات بسيطة وغير مكلفة ومغذية في الحفاظ على صحته.
- كوني بالقرب من ولدك حين يحتاج إليك. وربما يجد أكثر الشباب ثقةً بالنفس أن فكرة الاستقلال وبدأ حياة جديدة، الاغتراب للدراسة أو العمل مثلاً، أمرًا مخيفًا. وسيشعر ولدك بعدم الأمان والاستقرار إن وجدك تفقدين الاتصال به.

- وفري لولدك النصيحة عندما يطلب ذلك. في هذه المرحلة العمرية، يحتاج ولدك إلى اتخاذ القرارات وارتكاب الأخطاء الخاصة به. سيعتبر ولدك أية نصيحة غير مرغوب فيها تدخلاً، وسيقابل هذا باستياء.
- لا تتوقعي أن يقوم ولدك بتنفيذ النصيحة. فربما يبحث ولدك عن وجهة نظر أخرى لتساعده في تكوين وجهة نظر نابعة من أفكاره وتصوراته الخاصة.
- إن كنت تستمتعين بالانخراط في حياة ولدك، اعرضي عليه تقديم المساعدة العملية كأن تصطحبيه إلى الكلية في بداية ونهاية الفصل الدراسي أو تساعديه في تزيين غرفته الجديدة أو تعدي له طعام ليأخذه معه إلى مقر سكنه الجامعي.
- كوني إيجابية بشأن اختيارات ولدك، وإن كنت تختلفين معه. تذكري أن ولدك ليس ملزمًا بمشاركتك القيم والمعتقدات الخاصة بك لمجرد أنه ولدك.

التغلب على الشعور بالوحدة

هناك أمهات يقبلن بعد الأبناء عنهن نتيجة لأسباب تتعلق بالدراسة أو السفر أو العمل، في حين أن هناك أخريات يشعرن بالوحدة والحزن لافتقاد الأبناء لأول مرة. ويمكن أن يطول الإحساس بالوحدة والحزن لعدة أيام وقد تمتد لأسابيع.

يمكن أن يكون الأمر صعب احتماله، ولكن من أجل ولدك عليكِ أن تقبلي فكرة أنه برغم أن الحياة تغيرت. فإنها تستمر. و دورك كأم لم ينته، فلا تزالين تلعبين دورًا وإن كان ثانويًا. يبحث ولدك عن طريقه في الحياة الجديدة ويصوغ شخصيته المستقلة، ولذا تأقلمي مع الحياة. في البداية، تعاملي مع استقلال ولدك من الناحية العملية، ثم كوني إيجابية قدر المستطاع.

- خططي للمستقبل: عندما يترك الأبناء المنزل، بهدف الدراسة أو العمل، سيكتنف المنزل السكون المطبق. لذا، قومي بتنظيم النشاطات التي من شأنها أن تسليك. قومي بدعوة الأصدقاء للبقاء معكِ بالمنزل أو استمتعي بصحبة زوجك أو أصدقائك أو

اشتركي في الدورات التدريبية التي تبدأ في الوقت الذي يبدأ فيه الأبناء العام الدراسي الجامعي.

- لا تصعبي الموقف على أبنائك وتظهري التعلق بهم أو الحزن على فراقهم. لأن هذه الخطوة مهمة في حياة أبنائك، فهم محتاجين إلى التشجيع والمساندة.
- ابقي على اتصال بولدك لكن لا تغرقيه باتصالاتك المستمرة. حددا موعدًا لإجراء الاتصال الهاتفي مرة أو مرتان أسبوعيًا.
- إن كنتِ تشعرين أن الهاتف يحول دون التعبير عن مشاعرك، أرسلي خطابًا أو بريدًا إلكترونيًا.
- لا تنفعلي وتسعدي باقتراح ولدك بالعدول والتراجع لأنه لا يستطيع التأقلم أو لأن الأمر يبدو بائسًا. ذلك لأنه من المحتم أن يستغرق ولدك وقتًا حتى يستطيع التعود على العيش بعيدًا عن المنزل، وهو في حاجة إلى تذكرة بذلك.
- قومي بكل شيء لم يكن يتسنى لك أن تفعليه منذ وقت طويل مثل الاستغراق في النوم ومشاهدة البرنامج المفضل لديك في التلفزيون وتناول الطعام الذي تحبينه وإعادة تزيين المنزل (لكن اتركي غرفة ولدك كما هي لأنه سيحتاج إلى الرجوع إليها مرة أخرى).
- ذكري نفسك أن اختلاف الحياة لا يعني أنها لن تكون جيدة كسابق عهدها. أعدي خطط إيجابية بعيدة المدى. نظمي رحلات واهتمي بقضية تشغلك وتعلمي مهارات جديدة وابدئي ممارسة هواياتك. فمن شأن ذلك أن يشغل وقتك ويشجعك على رؤية أفضل للحياة.

تقول "آن"، وهي أم للطفل "جايمس" البالغ من العمر ١٩ سنة: "بعد أن استقر "جايمس" في مقره السكني الجديد في أول فصل في الجامعة، كنت أشعر باضطراب شديد، وانهمرت دموعي وذهبت إلى غرفته حتى أشعر أنني قريبة منه.

الملخص

على الرغم من أن ولدك أصبح رسميًا شخصًا بالغًا ورشيدًا، فإنه لا يـزال يحتـاج إلى الدعم والمساندة على الصعيد العاطفي.

- شجعي ولدك على الاستقلال والاعتماد على الذات، ولكن أعديـه مـن أجـل ذلك وتأكدي أنه يعلم أنك بالقرب منه إن احتاج إليكِ.
- تغلبي على الشعور بالوحدة وذكري نفسك أنك ما زلتي أمًا، لكن الآن أصبح لديك متسع من الوقت لتهتمي بنفسك ومستقبلك.

الفصل الثامن عشر
صعوبات الحياة

في بعض الأحيان، تأتي الرياح بما لا تشتهي السفن، وتعترك الحياة صعوبات مخيبة لآمالنا. فعلى الرغم من أنكِ كنت تتوقين أن يصبح لديك عائلة، فإنه من الجائز أن تواجهي العديد من الصراعات والصعوبات على طول الطريق. فعلى سبيل المثال، تنتهي كثير من حالات الحمل بالإجهاض. والأكثر من ذلك أن كثير من حالات الزواج تنتهي بالطلاق. ولكن عن طريق الحصول على المساندة والمساعدة المناسبين تكون هناك إمكانية لتحقيق أحلامك وتأسيس حياة أسرية.

الإجهاض

يعد الإجهاض إحدى المضاعفات الشائعة المصاحبة للحمل والتي يتزايد حدوثها أثناء أول اثنا عشر أسبوعًا من الحمل. وعند اقتراب موعد الدورة الشهرية، من المعتاد أن يحدث نزيف طفيف وبصورة متقطعة. لكن قد يكون النزيف الشديد والآلام المشابهة لآلام الدورة الشهرية علامة من علامات الإجهاض.

- اتصلي دائمًا بالطبيب المختص إن حدث لكِ نزيف. ربما يطلب منكِ الطبيب الانتظار وترقب ما سيحدث، أو ربما ينصحك بالتوجه إلى المستشفى وإجراء فحص بالموجات فوق الصوتية. إن أخبرك الطبيب أن عنق الرحم بدأ في التوسع والتمدد، فهذا يعني قابلية استمرار حملك.
- عادة لا يحتاج الإجهاض المبكر إلى العلاج والتدخل الطبي، على الرغم من أنه في بعض الأحيان يتم التدخل بالعمليات الطبية البسيطة وغير الخطيرة (عملية توسيع وكشط الرحم) التي قد تكون ضرورية من أجل إفراغ الرحم.

- انتظري حتى تتعافي جسديًا ومعنويًا. وعلى الرغم من أنك قد تشعرين أن أفضل الحلول هو الحمل مرة أخرى، فإنه من المحتمل أن ينصحك الطبيب بالانتظار لفترة اثنين أو ثلاثة قروء.
- لا تسمحي لأحد أن يتجاهل مشاعرك. قد يصبح الإجهاض صدمة، حتى ولو حدث في بداية فترة الحمل.
- حاولي ألا تغضبي. قد يراودك شعور بأن جسدك لا يقوى على متاعب الحمل، إلا أنه جدير بالذكر أن الإجهاض عادةً ما يحدث دون سبب محدد، ولذا فإن الأبحاث لا تتوصل عادة إلى الأسباب المحتملة للإجهاض، إلا بعد حدوث الإجهاض للسيدات ثلاث مرات أو أكثر.
- تحدثي عما تشعرين به مع شخص يعلم ما تمرين به. يمكن أن تشعري بالراحة والسلوان عندما تدركي أنكِ لست الوحيدة وأن هناك كثير من السيدات اللاتي مررن بتجربة الإجهاض أيضًا.
- إن كنت تجدين صعوبة في احتمال الأمر، أو أنك تحتاجين لاستشارة ونصيحة طبية، قومي بزيارة مراكز العناية بحالات الإجهاض.

> تقول "جنيفر" البالغة من العمر ٢٧ عامًا: "لقد فقدت حملي الأول في الأسبوع العاشر، وكنت أخشى عدم الإنجاب. ولكن الطبيب أخبرني أن فرص نجاح الحمل مازالت مرتفعة كما كانت قبل الإجهاض. والآن أصبحت حاملاً مرة أخرى – في الأسبوع الثامن عشر – وتسير الأمور بشكل رائع حتى الآن."

التعامل مع صدمة موت الجنين

يعد موت الجنين قبل إتمام الحمل أو موت المولود بعد فترة قصيرة من ولادته أمرًا مروعًا. ويرجع ذلك لأنه خلال فترة الحمل تنشأ علاقة ارتباط تتطور تدريجيًا بينك وبين طفلك لتقوى يومًا بعد يوم. وعليه، فإن فقدان هذا الطفل الذي تتوقعين أن تحملينه معكِ

إلى المنزل أمر قاسي ويصعب تخيله، حتى وإن كنتِ تعلمين مسبقًا أن جنينك قد مات أو لن يحتمل الولادة.

مما هو جدير بالذكر أن ولادة جنين ميت أمر نادر الحدوث. وتشير الإحصائيات إلى أن خمسة أطفال من كل ألف طفل يموتون قبل ولادتهم. ترجع الأسباب الرئيسية لمثل هذه الحالات إلى العدوى ومشاكل متعلقة بالمشيمة ومشاكل متعلقة بصحة الأم وعيوب خلقية والتعقيدات التي تحيط بالحبل السري .

يعد أمر تعاملك مع حالة موت الجنين أمرًا شخصيًا للغاية:

- يجد بعض أولياء الأمور توديع أطفالهم أمرًا يفوق الاحتمال، في حين أن البعض الآخر يجد الراحة والسلوان في ذلك. حاولي أن تفكري في المستقبل حتى لا تندمي فيما بعد.
- اطلبي من صديقة لكِ أو فرد من أفراد العائلة أن يخبر الآخرين الذين يريدون معرفة ماذا حدث.. لأنه من العسير عليك أنت أو زوجك أن تروي التفاصيل مرارًا وتكرارًا.
- قبل أن تتركي المستشفي، تأكدي من أن الطبيب قد أعطاك أقراص لوقف إدرار لبن الرضاعة الطبيعية. حتى وإن فقدت الجنين في بداية فترة الحمل، فمن المحتمل أن يستمر اللبن في الإدرار وسيزيد ذلك من صدمتك العاطفية.
- توقعي أن تطول فترة حزنك. ستشعرين بصدمة عنيفة نظرًا للتجربة التي تمرين بها، بل وستشعرين بهول الفجيعة. وربما تحتاجين إلى الدعم والمساندة لعدة أشهر.
- استعدي لمقابلة الآخرين الذين كانوا يعلموا بحملك ولكن لا يعلمون العواقب. أخبريهم أنك "رزقتِ بمولودة، ولكنها لم تعش".

- لا تتخذي الأمر بصورة شخصية إن تجنبك الأشخاص من حولك. ويرجع ذلك إلى أنه من الصعب على الأشخاص الذين لم يمروا بتجارب مماثلة أن يتصرفوا في مثل هذه المواقف. وعليه فإن هناك بعض الأشخاص الذين يقلقون بشأن استرجاع الأحداث التي من شأنها أن تعيد إحياء الأحزان. وذلك على الرغم من أن هناك بعض الآباء الذين يفضلون مواجهة الأمر بدلاً من تجاهله.

تقول "تيسا"، وهي أم للطفلة "إيميلي" البالغة من العمر تسع سنوات، والطفلة "روزي" البالغة من العمر سبع سنوات، والطفل "أوليفر البالغ من العمر أربع سنوات: "لقد مات طفلي الأول بعد ولادته بـ ٤٨ أسبوعًا. أصابني ذهول من الصدمة والرعب مما يحدث، ولكنني أجبرت نفسي على حمل الطفل والتُقطت لنا صورة معًا. أما الآن، وبعد عشر سنوات من هذه الصدمة، فقد رزقت بثلاثة أطفال، ولكنني مازلت لا أستطيع النظر إلى هذه الصورة"

- تذكري أن زوجك سيعاني أيضًا، برغم أنه قد يعبر عن حزنه بطريقة مختلفة. حاولا الحفاظ على التواصل والتحدث معًا وساندا بعضكما البعض.
- لا تخشِ قبول المساعدة. فقد تتولى رعايتك الوحدة الصحية وتقدم لك الاستشارة الطبية، وربما تفضلين الاستعانة بالأهل والأصدقاء.

الانفصال والطلاق

تشير الإحصائيات الآن إلى أن طفلاً من بين كل أربعة أطفال يعاني من التفكك الأسري. وعندما يحدث هذا التفكك الأسري، تنقلب حياة الأبناء رأسًا على عقب. وغالبًا ما يتقبل الأطفال صغار السن أي ترتيبات جديدة في المحيط العائلي. لكن عندما يكبر هؤلاء الأبناء سيكون هناك باستمرار موضوعات تحتاج إلى التعامل معها بحذر وحساسية من أجل الحد من حجم الضرر والعذاب.

يمكن أن يشعر الأبناء بمشاعر عدة حين يتم الانفصال بين الأبوين، وتتفاوت هذه المشاعر من الشعور بالذنب والغضب إلى الرفض والاستياء وفقدان الاحترام للذات. وبادئ

ذي بدء، من الممكن أن يتدهور مستوى سلوكهم وقد يصبحون أقل تعاونًا مع الآخرين وقد يصعب عليهم التركيز في دراستهم. إضافة إلى أن بعض الأطفال، وخاصة البنين، قد يصعب عليهم التعبير عن مشاعرهم.

قد يشعر الأبناء الذين يعانون من وجود نزاعات بين الأبوين بتمزق ولائهم بين الطرفين. وكذلك فإن رؤية أحد الأبوين في حالة من الحزن والكآبة أمر محزن بصورة كبيرة ويشعرهم بعدم الاستقرار. ويجد الأبناء،خاصة المراهقين، أن الانفصال أمر صعب. ففي الوقت الذي يبحث فيه المراهق عن هويته يجد أسرته ممزقة تمامًا، مما يضيف إلى شعوره بالارتباك والحيرة.

في الأغلب الأعم، عندما يكون الانفصال أمرًا حتميًا يترك الأب منزل العائلة. إلا أنه من الضروري أن تستمر الأم في علاقة طيبة مع الأب من أجل سعادة الأبناء. ومما هو جدير بالذكر أن الأبحاث أوضحت أن وجود الأب في حياة الأبناء له أثر كبير على صحة الأبناء على الصعيد العاطفي وعلى إحراز التقدم في الدراسة. إن وجدتِ صعوبة في التناقش مع زوجك حول هذه الأمور، فقد يساعد التدخل الخارجي والوساطة من أجل تجنب التدخل القانوني باهظ التكلفة والذي يستمر طويلاً، والذي قد لا يحل النزاع في نهاية المطاف.

لا يوجد من يريد أن يعاني أبناؤه من الألم والتمزق من جراء الانفصال والطلاق، لكن إذا تمت معالجة الموقف بحذر وحساسية، سيتم تقليل الأضرار إلى أقل ما يكون.

- **خططي للأمر مع زوجك:** قررا كيف ستستمران في أداء دوركما في رعاية الأبناء، مع الوضع في الاعتبار الحاجة إلى المرونة (لأن حاجات الأبناء تتغير كلما كبروا). ناقشا أيضًا كيفية الحفاظ على العلاقات العائلية والتواصل مع أفراد العائلة برمتها، فينبغي ألا يفقد الأبناء الاتصال بالجدود والأعمام والعمات والأخوال والخالات والأقارب.

- **تحدثي مع الأبناء بشأن قرار الطلاق والانفصال:** واشرحي لهم ما يحدث، ولماذا يحدث (دون إلقاء اللوم على أي من الأطراف) وأكدي لهم أنها ليست غلطتهم. يمكن أن يؤثر الانفصال في ثقة الأبناء بأنفسهم، لذا فمن المهم إعادة الطمأنينة إلى قلوب الأبناء بصفة مستمرة.
- **شجعي الطفل على الإفصاح عن مشاعره:** مع تجنب إجبارهم على ذلك وتقبلا مشاعرهم بصدر رحب (انظري الفصل الخامس عشر).

تقول "لورين"، وهي أم للطفل "جوش" البالغ من العمر خمس سنوات، والطفل "سايمون" البالغ من العمرتسع سنوات: "إن زوجي السابق من الممكن أن يجعل حياتي بالغة الصعوبة، ولكن من أجل أولادي أتجنب التشاجر معه. وقد يعني ذلك في بعض الأحيان أن أتقبل إهانة الكرامة، ولكنني أعتقد أن مصلحة أولادي تستحق ذلك."

- **أكدي للأبناء أنك تستطيعين التعامل مع الوضع:** يشعر الأبناء بالأمن والأمان حين يشعروا أن آبائهم يمسكون بزمام الأمور، وأنه لا داعي للقلق.
- **تعرفي على أسر تمر بتجربة الانفصال أيضًا:** لأن من شأن ذلك أن يساعد الأبناء في تقبل الموقف حين يعرفون أن هناك أطفالاً آخرين يمرون بالتجربة نفسها.
- **لا تشوهي صورة زوجك السابق في أعين الأبناء:** يحتاج الأبناء إلى الشعور بحب أبيهم، دون الشعور بأنهم يتخلون عنكِ.
- **إن بدأت علاقة جديدة فمن شأن ذلك أن يزرع شعورًا عدائيًا بينك وبين الأبناء.** وهذا أمر طبيعي. يحتاج الأبناء وقتًا لتقبل الأمر والتكيف عليه. لذا، خذي الأمر بالتدريج. فبمجرد شعورهم بأن الأمر فيه سعادتك وراحتك وأن علاقتك بهم لن تتغير. سيقبل أبناؤك الفكرة.

الملخص

- يمكن أن يتسبب الإجهاض، وإن كان أثناء المراحل الأولى للحمل، في جرح عميق بداخلك وصدمة عنيفة. انتظري حتى تتعافي.
- يعد الموت المفاجئ في المهد وموت الجنين قبل ولادته أمرًا مروعًا. وعليه، ستشعرين بهول الصدمة والفجيعة، وستحزنين لفترة طويلة. اسعي للحصول على القدر الكافي من الدعم والمساعدة من الناحية العاطفية.
- يشكل الانفصال والطلاق صعوبة كبرى على الأبناء، إلا أنه يمكن تدارك أثر ذلك على الأبناء بالعمل سويًا من أجل مصلحة الأبناء، أكدي لأطفالك أنهم لا يزالون يستطيعون التواصل مع والدهم، ويجب التحدث مع الأبناء وإعادة الطمأنينة إليهم طوال تجربة الانفصال.

الفهرس

الصفحة	العنـــــوان
٧	مقدمة
٩	**الفصل الأول: مواصفات الأم المثالية**
٩	إبداء الحب غير المشروط تجاه طفلك
١٠	التحدث بصراحة وصدق مع طفلك
١٠	تقديرك للوقت الذي تقضينه مع طفلك
١٠	الحفاظ على صحة طفلك وسلامته
١١	تنمية قدرات طفلك ومهاراته
١١	التصرف كمثل أعلى لطفلك
١١	الحصول على المساعدة
١٣	**الفصل الثاني: توقعاتك لمرحلة الأمومة**
١٤	الإعداد لمرحلة الأمومة
١٤	التفكير في المستقبل بصورة متفتحة ومرنة
١٤	الاستعداد لكل من الأمور القاسية والسهلة
١٥	عدم وضع افتراضات حول مشاعر زوجك
١٥	التفكير بالآمال المعقودة لطفلك
١٧	**الفصل الثالث: كيفية العناية بنفسك وبطفلك في فترة الحمل**
١٧	الرعاية في فترة ما قبل الولادة
١٨	أماكن الولادة المتاحة
١٩	الحفاظ على صحتكِ
٢١	الأطعمة الواجب تجنبها أو الإقلال منها خلال فترة الحمل
٢٢	النوم الجيد وفوائده
٢٢	بعض الأفكار المساعدة في الخلود إلى النوم

إدارة مزاجكِ المتقلب	٢٣
التكيف مع التقلبات المزاجية	٢٤
ممارسة التمارين الرياضية بانتظام	٢٥
التمارين الواجب اتباعها خلال فترة الحمل	٢٥
الحفاظ على سلامتكِ في العمل	٢٦
بيئة العمل الملائمة لكِ	٢٦
اتخاذ قرار إجراء اختبارات ما قبل الولادة	٢٧
محاضرات ما قبل الولادة	٢٨
اختيار نوع المحاضرات المناسب	٢٨
الترابط مع طفلك القادم	٢٩
طرق توطيد الترابط مع طفلك	٢٩
الفصل الرابع: عملية الولادة – التوقعات والآمال	**٣١**
التعرف على خطوات الولادة	٣١
اختيار مرافقكِ أثناء عملية الولادة	٣٢
إعداد خطة الولادة	٣٣
التدريب على تمارين التنفس والاسترخاء	٣٤
الوضع المناسب للجنين أثناء عملية الولادة	٣٥
الحفاظ على طاقتك	٣٦
عملية المخاض والتحكم فيها	٣٧
المرحلة الأولى من عملية الولادة	٣٨
المرحلة الثانية من عملية الولادة	٣٨
المرحلة الثالثة من عملية الولادة	٣٩
الضمة الأولى لطفلك	٣٩
الفصل الخامس: خطواتك الأولى نحو الأمومة	**٤٣**
العناية بنفسك	٤٤
تفهمي مشاعرك	٤٥

التغذية السليمة	٤٦
ممارسة التمارين الرياضية	٤٧
الاسترخاء بالقدر الكافي	٤٧
العناية بالمولود	٤٨
الرضاعة	٤٩
النوم الهادئ	٥١
متلازمة موت الأطفال المفاجئ	٥١
توفير سبل الراحة	٥٢
الارتباط العاطفي بينكِ وبين طفلك	٥٣
الاعتناء بصحة طفلك	٥٤
الفصل السادس: الحياة الأسرية	**٥٧**
المسئولية المشتركة	٥٧
سبل تجديد العلاقة الزوجية	٥٩
الانفصال	٦٠
الفصل السابع: صحة طفلك	**٦٣**
اتباع نظام غذائي صحي	٦٣
النوم الهادئ ليلاً	٦٧
خطوات إرشادية لمساعدة الطفل في النوم	٦٩
الوقاية خير من العلاج	٧٠
توفير البيئة الآمنة والصحية لطفلك	٧١
الفصل الثامن: سعادة طفلك	**٧٥**
اجعلي طفلك متميزًا	٧٦
الشعور بالأمان	٧٨
التعلم من خلال جذب انتباه الطفل	٨٠

الفصل التاسع: العودة للعمل	**٨٥**
العناية المثالية	٨٦
الاستعداد للتغيير	٨٨
نجاح قرار العودة إلى العمل	٩٠
الفصل العاشر: إعداد طفلك في سن ما قبل المدرسة	**٩٣**
تخصيص وقت للوجبات	٩٤
تنمية المهارات الجسدية	٩٥
تخصيص وقت للعب	٩٧
اختيار الألعاب المناسبة	٩٩
النوم الهادئ ليلاً	٩٩
التغلب على نوبات الغضب	١٠١
الفصل الحادي عشر: مرحلة التعليم	**١٠٥**
اختيار المدرسة المناسبة لطفلك	١٠٦
مرحلة التعليم التمهيدي / رياض الأطفال	١٠٧
مرحلة التعليم الأساسي (المرحلة الابتدائية والإعدادية)	١٠٧
المرحلة الثانوية	١٠٨
سبل دعم طفلك أثناء العملية التعليمية	١٠٩
متابعة مستوى طفلك	١١٠
تشجيع طفلك على أداء الواجبات المنزلية	١١٠
تقييم أداء طفلك	١١٢
كيفية التعامل مع المشكلات	١١٢
المدرسون	١١٢
أهمية الصداقة في حياة طفلك	١١٣
العنف تجاه الأبناء: أضراره وكيفية تجنبه	١١٤

الفصل الثاني عشر: صحة طفلك وسعادته	**١١٧**
الاستمتاع بتناول الطعام الصحي	١١٨
سبل إقناع طفلك بتناول الطعام الصحي	١١٩
سبل إقناع طفلك بأضرار الوجبات السريعة	١١٩
تناولا الطعام معًا	١٢٠
لا للبدائل	١٢٠
متعة التجربة	١٢٠
تقنين تناول الأطعمة السكرية	١٢١
وفري لطفلك المأكولات الخفيفة الصحية	١٢١
ممارسة الرياضة عادة صحية	١٢١
تخصيص الوقت للعب	١٢٤
الاستقلال جزء من المسئولية	١٢٥
غرس القيم الإيجابية في طفلك	١٢٧
الفصل الثالث عشر: إدارة سلوكيات طفلك	**١٣١**
تقويم سلوك طفلك	١٣١
السلوك القويم وقواعده	١٣٢
رد الفعل المناسب	١٣٤
تسوية الخلافات	١٣٥
الإجراء التأديبي المناسب	١٣٧
حافظي على هدوئك	١٣٧
اخبري طفلك بخطئه	١٣٨
فسري لطفلك سبب رفض سلوك ما	١٣٨
العلاقة بين حجم الخطأ وأسلوب التأديب	١٣٨
الفصل الرابع عشر: التعامل مع مرحلة المراهقة	**١٤١**
تشجيع طفلك للحفاظ على لياقته وصحته	١٤٢
التغذية السليمة	١٤٢
ممارسة التمارين الرياضية	١٤٣
الحصول على قسط وافر من النوم	١٤٣

المخدرات والتدخين	١٤٤
الثقة بالنفس	١٤٥
التعامل مع المزاج المتقلب	١٤٦
تمرد المراهقين	١٤٨
الفصل الخامس عشر: التعبير عن عاطفة الأمومة	**١٥١**
الحب دون شرط	١٥١
أشعري طفلك بالتميز	١٥٢
التعبير عن الحب والحنان	١٥٢
استخدام لغة الجسد الإيجابية	١٥٣
الحدود المسموح بها	١٥٣
المدح والإطراء	١٥٤
الاستماع الجيد للأبناء	١٥٤
التواصل المباشر والصريح	١٥٥
الفصل السادس عشر: التناغم الأسري	**١٥٧**
نجاح العلاقة الزوجية	١٥٨
الاستمتاع بالجو الأسري	١٦٠
عطلات نهاية الأسبوع	١٦٠
الإجازات	١٦١
المنافسة بين الأخوة	١٦٢
الحد من التنافس	١٦٢
التعامل مع الجدال والمنازعات	١٦٣
الفصل السابع عشر: التعامل مع الأبناء في سن الرشد	**١٦٥**
مساندة الأبناء في مرحلة الشباب	١٦٦
التغلب على الشعور بالوحدة	١٦٧
الفصل الثامن عشر: صعوبات الحياة	**١٧١**
الإجهاض	١٧١
التعامل مع صدمة موت الجنين	١٧٢
الانفصال والطلاق	١٧٤

كيف تصبحين أمًا مثالية؟

How to be a Great Mum

إذا كنت تتخيلين أن الحياة ستسير على غرار ما كان قبل وصول هذا الضيف الجديد، فإنك واهمة يا عزيزتي. فالأمومة من شأنها أن تغير كل شيء من حولكِ. فكيف إذًا تستعدين لمواجهة التحديات الجديدة لتصبحين أمًا مثالية تقوم بمسئولياتها تجاه وليدها الجديد على أفضل نحوٍ ممكن؟

حسنًا ... إن هذا الكتاب الذي تطوي صفحاته بين يديك الآن سيقدم لك أيما مساعدة في هذا الصدد، وذلك بما يحويه من النصائح الذهبية والإرشادات العملية الصادرة من عدد من الأمهات اللاتي مررن من قبل بهذه التجربة. وستساعدك تلك المعلومات القَيِّمَة على اتخاذ القرارات الأفضل فيما يتعلق بالأمور الخاصة بطفلك.

وتذكري - عزيزتي الأم - أن ما نصبو إليه في هذا الكتاب هو تنمية علاقة يشوبها الاحترام والمحبة والوضوح بين الآباء والأمهات من ناحية والأبناء من ناحية أخرى. وفوق كل شيء، فإننا نرنو بحق لأن تكون الأم أمًا سعيدة ومحبة لأبنائها وأمًا يُعتمد عليها في جميع المواقف التي يمكن أن تواجهها مع أبنائها.

نبذة عن المؤلف:

"تريسي جودريدج" صحفية وكاتبة متخصصة في الأمومة والطفولة. ولا تزال "تريسي" تسهم بانتظام في المجلات ومواقع الإنترنت المعنية بهذين المجالين. إضافةً إلى ذلك، فإن لها عددًا من المؤلفات في مجال رعاية الأبناء وتنشئتهم تنشئة اجتماعية سليمة.

ISBN 977-408-791-7

8 28036 53367 1 9 789774 087912

DAR AL-FAROUK دار الفاروق FOR CULTURAL INVESTMENTS

نحن ❤ الكتب

زوروا موقعنا
www.darelfarouk.com.eg
www.darelfarouk.com.eg

للشراء عبر الانترنت
www.[illegible] elneel.com
(لا حاجة لبطاقة ائتمان)